

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANTONIA JELČIĆ

MINI RUKOMET KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad

Pula, rujan 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANTONIA JELČIĆ

MINI RUKOMET KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad

JMBAG: 0303055651

Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan 2019.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Antonia Jelčić, kandidatkinja za magistru primarnog obrazovanja ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Antonia Jelčić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom „Mini rukomet kod djece mlađe školske dobi“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

SADRŽAJ

1. UVOD.....	7
2. OSNOVNE ZNAČAJKE RUKOMETA	8
2.1. Utjecaj rukometa na djecu	9
2.2. Antropološke značajke djece	10
3. PRAVILA RUKOMETA.....	11
4. PRAVILA MINI RUKOMETA	14
5. TEHNIKE U MINI RUKOMETU	16
5.1. Hvatanje lopte.....	16
5.2. Držanje lopte	17
5.3. Dodavanje lopte.....	18
5.4. Vođenje lopte	19
5.5. Varke	20
5.6. Udarci na vrata	20
5.7. Obrana	21
5.8. Vratar.....	22
6. UTJECAJ IGRE NA RUKOMETNOM TRENINGU.....	23
6.1. Osnovne metodološke napomene za provedbu igara	23
7. PRINCIPI PRIMJENE IGARA NA RUKOMETNOM TRENINGU.....	26
7.1. Princip pripreme za igru.....	26
7.2. Princip poznavanja pravila i strukture igre	26
7.3. Princip od jednostavnijih ka složenijim igrama	26
7.4. Princip trajanja igre.....	27
8. PRIMJENA REKVIZITA I POMAGALA U IGRAMA RUKOMETNOG TRENINGA	28
9. VRSTE IGARA NA RUKOMETNOM TRENINGU	30
9.1. Elementarne igre-hvatalice.....	30
9.2. Elementarne igre- eliminacije	30
9.3. Elementarne igre- trčanja i pretrčavanja.....	31
9.4. Elementarne igre- štafetne	31
9.5. Elementarne igre - mirne	32
9.6. Elementarne igre- preciznosti.....	32
9.7. Elementarne igre - tehničko- taktičke	32

9.8. Elementarne igre- kontaktne	33
9.9. Modificirane igre	33
10. PROGRAM POJEDINAČNIH TRENINGA	34
11. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA KOD PRIJELAZA IZ MINI RUKOMETA U RUKOMET.....	45
12. PRIMJENA MINI RUKOMETA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	47
13. RAD S MLADIMA	48
13.1. Organizacija škole rukometa	48
13.2. Ciljevi i zadaće škole rukometa	49
13.3. Animiranje i prikupljanje djece.....	49
14. RODITELJI I DIJETE U SPORTU.....	50
14.1. Kako i kada dijete treba uključiti u sport?	50
14.2. Psihofizičke značajke razvojnih faza djece.....	50
14.3. Značenje kronološke i biološke dobi mladih sportaša	52
14.4. Škola i sport	52
14.5. Uloge roditelja u životu sportaša	53
14.6. Sportaš, roditelj i trener	53
14.7. Uloga trenera u životu sportaša	54
15. ZAKLJUČAK.....	56
16. LITERATURA	57

1. UVOD

Čovjekov život od najranije dobi pa sve do duboke starosti zaokuplja sport jer podrazumijeva vježbu, igru, nadmetanje, razbibrigu i suparništvo sve u jednom. Čovjekova potreba za kretanjem, za tjelesnim jačanjem, za nadmetanjem i za suparništvom oduvijek je postojala ali nikada nije bila toliko izražena kao do sada. Sportske igre dominantne su među mladima i posebno privlače sve djevojčice i dječake koji se kroz sport na određen način dokazuju. To proizlazi iz više razloga, a jedan najvažniji je taj što sportska igra u sebi sadržava sve što čovjeku treba – rad i življenje u grupi, prijateljstva, uzajamno pomaganje, ali i odupiranje nepravdi, podređivanju pravilima, nadmetanju unutar grupe, liderstvu, pomaganju u nevolji, zaštitu od napada, a sve to po utvrđenim pravilima i zakonima. Tako je jedan od popularnih sportova među mladima rukomet. Iako je star tek nešto više od 100 godina, danas se rukomet igra u preko 150 zemalja svijeta i na svim kontinentima (Malić, 1999).

U Hrvatskoj nije sustavno organiziran ni praćen program mini rukometa. Svaka rukometna svjetska sila ima masovan i organiziran program mini rukometa koji u tom segmentu razvoja rukometaša pridaje izniman značaj. U Hrvatskoj rukomet mora imati stručno organizirani rad s najmlađim uzrastom. Trenažni proces s najmlađima ima svoje specifičnosti jer je sport, u ovom slučaju mini rukomet, usko povezan s igrom, a poznato je da se dijete tijekom djetinjstva igrom uključuje u život. Igrajući mini rukomet dijete se razvija, raste, disciplinira svoje pokrete, određuje ciljeve, kreće se, trči, skače te radi sve radnje koje aktiviraju njegove umne i fizičke kapacitete, sposobnosti, navike i vještine (Tomic i Zvonarek, 1999).

U životu sportaša jednu od najvažnijih uloga u životu, osim roditelja, ima trener. Uloga trenera u životu sportaša poprimila je posve neku drugu dimenziju i značenje zbog toga što je dijete pred svojim roditeljima ono što zapravo je, dijete sa svojim vrlinama i manama koje ne pokušava ni pokazati niti sakriti, ali pred trenerom se dijete uvijek želi iskazati, pokazati se najboljim, najupornijim, najbržim. Sportaši se zasigurno uvijek sjećaju svojih prvih trenera, kao što se sjećaju prvih dana u školskim klupama, svoje prve učiteljice (Jašić, 2013).

2. OSNOVNE ZNAČAJKE RUKOMETA

Rukomet kao jedan od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportova diljem svijeta ima određene značajke. Ovaj sport ima jasno definiran cilj, a to je postizanje što većeg i primanje što manjeg broja zgoditaka. Zgoditak se postiže bacanjem lopte u vrata, što je rezultat djelovanja ekipe u napadu i obrani. Rukomet sadrži sve prirodne oblike kretanja poput trčanja, skakanja, padanja, kotrljanja i bacanja. Svi osnovni oblici kretanja ravnomjerno su zastupljeni te se učestalo primjenjuju u svim sadržajima obrane i napada. U rukometu su također zastupljene ciklične i aciklične kretnje strukture zbog čega rukomet spada u polistrukturalne sportske aktivnosti. Ciklične kretnje odnose se na sadržaje koje uključuju kretnje igrača, a manifestiraju se različitim načinom, ritmom i intenzitetom. Te se ciklične kretnje često prekidaju acikličnim kretnjama kao što su bacanja, skokovi i slično. Upravo je zbog toga rukomet jedan od najsloženijih sportova (Foretić i Rogulj, 2007).

Rukometna igra značajna je po situacijskom sučeljavanju suprotstavljenih ekipa koje su u konstantnim kontaktima u napadu i obrani. Napadači, ekipa koja se nalazi u posjedu lopte, pokušava različitim tehnikama i suradnjama postići gol, dok se ekipa koja nije u posjedu lopte, deklarira kao obrana koja različitim djelovanjima nastoji onemogućiti napadačkoj ekipi da postigne gol, te im pokušavaju oduzeti loptu. Zbog toga u rukometu razlikujemo dvije cjeline, a to su napad i obrana. U ovoj se igri omogućuje skladan razvoj svih mišićnih skupina, te se angažiraju različiti funkcionalni potencijali koji omogućuju potpuno unaprjeđenje svih motoričkih sposobnosti (Foretić i Rogulj, 2007).

Rukomet je kolektivna igra u kojoj igrači nastoje skupnim i organiziranim taktičkim nadigravanjem rješavati zadatke u igri. Ovakva suradnja manifestira se kroz različite modalitete skupnih ili kolektivnih djelovanja koja su u igri unaprijed utvrđena ili prilagođena određenoj situaciji u igri. No, osim kolektiva i suradnje u rukometu se ističu i pojedinci koji samostalnim djelovanjem postižu cilj igre. Zbog toga je rukomet sport koji potiče kreativnost i motoričko stvaralaštvo kod svakog pojedinca. Posebna značajka rukometa je atraktivnost, upravo zbog međusobnog nadopunjavanja, dinamičnosti, maksimalnog angažmana, visokog intenziteta i agresijom sučeljavanja s kreativnošću izričaja (Foretić i Rogulj, 2007).

2.1. Utjecaj rukometa na djecu

Rukomet je sport koji je vrlo pogodan za djecu zbog toga što osigurava svestran tjelesni razvoj jer podjednako utječe na sve velike mišićne skupine. Kineziološka raznovrsnost i veliki broj različitih kretnih struktura zahtijevaju jednaki angažman svih dijelova tijela te se tako razvijaju svi mišići podjednako. S gledišta biološkog rasta i razvoja, rukomet je idealan sport za mlađe dobne skupine jer ne zapostavlja niti jednu topološku regiju tijela (Foretić i Rogulj, 2007).

Rukomet je igra koja zahtjeva različite motoričke sposobnosti koje treba razvijati od najmlađe dobi. U rukometu se to počinje razvijati u početku dok se dijete bavi mini rukometom zbog toga što se neke od motoričkih sposobnosti tada najbrže razvijaju. Senzitivni razvoj koordinacije nastupa između 7. i 14. godine. Upravo se tada postavljaju kvalitetni temelji za razvoj koordinacije koja se u kasnijim fazama može samo poboljšavati. Senzitivna faza razvoja brzine kod djevojčica nastupa između 7. i 11. godine, a kod dječaka od 7. do 9. godine. Motoričku sposobnost fleksibilnost najbolje je razvijati između 6. i 13. godine jer povećana motorička aktivnost pojedinih dijelova lokomotornog sustava koju ne prati odgovarajuće istezanje može ograničiti amplitudu pokreta (Milanović, 2013).

Osim koordinacije, brzine i fleksibilnosti, rukomet kod djece još razvija i motoričke sposobnosti kao što su agilnost, preciznost, ravnoteža i snaga. Stalno kretanje, ograničen prostor, iznenadne situacije, ometanje protivnika, nedostatak vremena, kretanje s loptom ili bez nje, zaustavljanje i promjene smjera kretanja, bacanje lopte u vrata su sadržaji rukometa koji utječu na razvoj motoričkih sposobnosti. U isto se vrijeme razvijaju i funkcionalne sposobnosti jer ritam utakmice, trajanje i veličina igrališta zahtijevaju od igrača različite vidove funkcionalnih sposobnosti (Foretić i Rogulj, 2007).

Rukomet također utječe i na razvijanje umnog potencijala tijekom savladavanja taktičkih zamisli, raznih akcija i kombinacija koje zahtijevaju maksimalnu koncentraciju. Uz to situacijske vježbe, a naročite one koje se pojavljuju na utakmici utječu i na razvoj prostorno-vremenskog snalaženja, brzine percepcije, odlučivanja i odabira optimalnog motoričkog rješenja. Rukomet utječe i na socijalne vještine djece jer potiče pozitivne emocije. Suradnja između igrača, stalno situacijsko sučeljavanje i brojni tjelesni kontakti smanjuju anksioznost kod djece. Na ublaživanje impulzivnosti i agresivnosti utječe dinamičnosti i stalno kretanje, a suradnja igrača usmjerena prema zajedničkom

cilju potiče ekstrovertnost i smanjuje psihotične vidove. Igrači u igri su usmjereni na zajedništvo i međusobnu suradnju, a to podrazumijeva socijalnu odgovornost prema grupi. Stoga se djeca kroz sport brže socijaliziraju, navikavaju na međusobnu pomoć, društvenija su, lako prihvaćaju pravila i zajednički cilj (Foretić i Rogulj, 2007).

2.2. Antropološke značajke djece

Razdoblje tijekom kojeg se djeca uključuju u školu rukometa i mini rukomet predstavlja razdoblje relativno ujednačenog i usporenog rasta i razvoja. Prosječan porast tijela u visinu je oko 5 cm, a tjelesne mase je oko 2-3 kg. Stoga je to razdoblje pogodno za treniranje, jer djeca dobro prihvaćaju i podnose opterećenja te su sposobni brzo usvajati nove kretnje. Zglobovi kod djece su jako fleksibilni, mišići su im elastični što im omogućuje velike amplitude pokreta svih ekstremiteta. S obzirom na njihovu malu tjelesnu masu, padovi i stalni međusobni kontakti ne predstavljaju im problem. U toj dobi imaju visok stupanj izdržljivosti, mogu trčati, skakati i igrati se po nekoliko sati dnevno, a srce je obilno snabdjeveno krvlju zahvaljujući brzom krvotoku (Papić, 2012).

3. PRAVILA RUKOMETA

Rukomet je ekipni sport s loptom u kojem se natječu dvije ekipe sa sedam igrača na svakoj strani, što uključuje šest igrača i vratara. Cilj igre je postići što veći broj golova. Rukomet se u Hrvatskoj prvi put spominje u časopisu Sokol 1904. godine, a spominje ga Franjo Bučar opisujući njemačku igru „schleuderball“ što označava rukometnu igru koja se igra na otvorenom i velikom prostoru. Tako se rukomet u Hrvatskoj igra od 1930. godine, ali se igrao na nogometnom igralištu sa jedanaest igrača sa svake strane. Takva igra nazivala se „veliki rukomet“. Prva utakmica „velikog rukometa“ odigrana je 29. svibnja 1930. godine, a odigrali su je učenici Državne realne gimnazije u Varaždinu. Nakon toga, 1950. godine pojavljuje se „mali rukomet“, današnja varijanta rukometa. Od njegove pojave, ne igra se više „veliki rukomet“ pa zato „mali rukomet“ dobiva novo ime - rukomet (Hrvatski rukometni savez: Povijest rukometa).

Rukomet se kao i svaki drugi sport igra po određenim pravilima, a ta pravila su sljedeća:

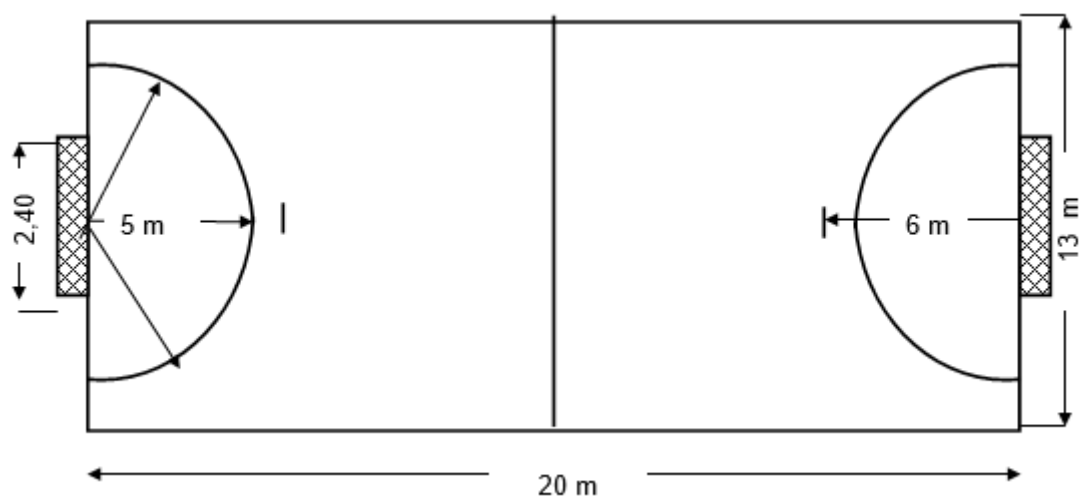
- Rukometno igralište široko je 20 metara, a dugo 40 metara.
- Visina vrata (gola) je dva metra, a širina je tri metara.
- Ispred svakog gola označen je vratarev prostor koji je određen linijom vratareva prostora (linijom na šest metara).
- U vratarev prostor dopušteno je ući samo vrataru.
- Vratareva granična linija nalazi se četiri metara ispred gola.
- Linija sedmerca udaljena je sedam metara od linije gola.
- Granica slobodnog bacanja (deveterac) je isprekidana linija koja se nalazi devet metara ispred linije gola.
- Uobičajeno vrijeme trajanja igre, za igra starijih od 16 godina je 2x30 minuta. Odmor između poluvremena traje 10 minuta.
- Za igrače mlađih dobni skupina, od 12 do 16 godina iznosi 2x25 minuta, a za igrače od 8 do 12 godina iznosi 2x20 minuta. I jednima i drugima odmor između poluvremena traje 10 minuta.
- Svaka momčad ima 3 dozvoljena time-outa na svakoj utakmici.

- Lopta je izrađena od kože ili nekog umjetnog materijala, a njezina veličina ovisi o uzrastu igrača.
- Momčad se sastoji od najviše 14 igrača, 7 igrača se nalazi u terenu, a ostalih 7 su zamjene.
- Loptu je dozvoljeno bacati, hvatati, zaustavljati ili gurati dlanovima s ispruženim prstima i šakama, rukama, glavom, trupom i bedrima.
- Igrač loptu može držati u rukama najdulje 30 sekundi.
- S loptom u rukama igraču je dopušteno napraviti najviše 3 koraka.
- Ekipi koja se nalazi u napadu, sudac može oduzeti loptu ukoliko zadržavaju loptu bez vidljive namjere napadačke akcije ili upućivanja udarca na gol jer se to smatra pasivnom igrom.
- Sudac igračima može suditi prekršaj, kazniti ih isključivanjem iz igre na dvije minute, kazniti ih žutim kartonom, crvenim ili plavim kartonom.
- Rukometnu utakmicu sude rukometni suci, a prate je mjeritelj vremena i zapisničar (Hrvatski rukometni savez: Pravila rukometne igre).

4. PRAVILA MINI RUKOMETA

Mini rukomet je jedan od najuspješnijih projekata rukometnih metodičara. Djeca kroz mini rukomet zadovoljavaju svoje antropološke, biološke i psiho-sociološke zahtjeve. Sve se to ostvaruje tako da se prostor za igru, pravila igre i način rada prilagođava dobi djece. Pravila mini rukometa su sljedeća:

- Dimenzije mini rukometnog igrališta su 20 metara dužine i 13 metara širine.
- Vratarev prostor udaljen je 5 metara od sredine gola.
- Dimenzije golova su 2,40 metara x 1, 70 metara.
- Lopta je spužvasta i obujma 48-50 centimetara.
- Trajanje utakmica ovisi o sustavu natjecanja: pojedinačna utakmica igra se 3 x 10 minuta, s 3 minute odmora između poluvremena, do 3 utakmice na turnirskom sustavu, utakmica se igra 2 x 10 minuta, s 3 minute odmora između poluvremena, te do 6 utakmica u turnirskom sustavu, utakmica se igra 1 x 10 minuta.
- Ekipni time-out može se koristiti tijekom utakmice u trajanju od 30 sekundi
- Početno bacanje izvodi vratar iz vratarevog prostora kao i ubacivanje lopte u igru nakon postignutog pogotka.
- Svaka ekipa može prijaviti najviše 10 igrača/igračica od čega 4 igraju u polju, 1 je vratar(vratarka, a ostalih 5 igrača su zamjene. Na klupi uz rezervne igrače/igračice sjede jedan trener i jedna službena osoba.
- Isključenje igrača/igračice je 30 sekundi, a tek nakon isteka vremena igrač/igračica može natrag u igru.
- Vratar/vratarka ne smije prijeći polovicu igrališta, a u slučaju da to učini, kažnjava se isključenjem od 30 sekundi.
- Poštivati pravila 3 sekundi, 3 koraka i 3 metra.
- Za mlađe dobne skupine u mini rukometu (8-9 godina) obvezna je igra „čovjeka“ u obrani, dok se u starijoj skupini mini rukometa (10-11 godina) mogu igrati sve obrane („čovjek“, zonska obrana).
- Izmjene igrača mogu se obavljati na bilo kojem dijelu uzdužne linije igrališta, na strani gdje se nalazi klupa za rezervne igrače (Foretić i Rogulj, 2006).



Slika 2. Tlocrt terena mini rukometa

(<https://www.rksr-karlovac.hr/medunarodno-otvoreno-prvenstvo/2019-godina>)

5. TEHNIKE U MINI RUKOMETU

Elementi tehnike su pravilima određeni pokreti koji igru čine prepoznatljivom. Tako u rukometnoj igri postoje elementi individualne tehnike igre u napadu i obrani, a dijele se na elemente koji se izvode s loptom i elemente individualne tehnike koji se izvode bez lopte. Elementi individualne tehnike igre u napadu s loptom su hvatanje lopte, držanje lopte, dodavanje lopte, vođenje lopte, udarci na vrata i varke.

5.1. Hvatanje lopte

Hvatanje lopte je osnovni element individualne tehnike s loptom koji za zadatak ima da se serijom koordiniranih pokreta uspostavi kontrola nad loptom. Taj pokret igrač može učiniti u mjestu ili u pokretu, ovisno o situaciji u kojoj se igrač nalazi. Hvatanje može biti izvedeno u raznim visinama (u visini prsa, iznad glave, u visini kukova i slično), te se može izvoditi lijevom ili desnom rukom. Lopta koju igrač hvata može biti upućena zrakom, odbijena od poda ili se može kotrljati po tlu. U rukometnoj igri igrači se najčešće susreću s hvatanjem lopte u visini prsa. Ono se izvodi tako da u trenutku ulaska lopte u dlanove, ruke trebaju biti lagano pogrčene u laktu kako bi se ulazak lopte među dlanove mogao amortizirati i privući loptu tijelu. To je najpravilniji način hvatanja lopte u visini prsa. Ako su ruke ispružene, lopta se može odbiti od ruku jer je nemoguće amortizirati loptu, što dovodi do toga se u tom slučaju lopta hvata samo dlanovima. To je teško izvedivo jer je za hvatanje lopte bitna amortizacija koja aktivira mišiće cijele ruke. Prilikom hvatanja lopte palčevi se primaknu jedan drugome, a kut među njima veći je od 90°. Kažiprsti su primaknuti te s palčevima čine zamišljen i nezatvoren trokut, dok su ostali prsti blago savijeni i usmjereni prema lopti koja dolazi. Nakon kontakta lopte, palčevi, kažiprsti i ostali prsti se zatvaraju na loptu. Brzina privlačenja lopte tijelu ovisi o brzini upućene lopte. Neke od predvježbi za učenje i usavršavanje hvatanja lopte su hvatanje lopte koja odskače od poda jednom ili dvjema rukama (u mjestu i u kretanju) te hvatanje lopte odbijene od zida (početna udaljenost je 2 metra koja se s vremenom povećava).



Slika 3. Hvatanje lopte

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>)

5.2. Držanje lopte

U rukometu se kontrola lopte izvodi rukama, igra se jednom rukom i to onom dominantnom. Upravo se zbog toga koriste lopte različitih dimenzija kako bi se njihova veličina prilagodila svim uzrasnim kategorijama. Zato su lopte za najmanju djecu malene i mekane kako bi mogli uživati u igri i izvoditi različite zadane vježbe i pokrete. Držanje lopte može biti izvedeno s dvije ruke i to u slučaju kada se prima lopta od suigrača ili ju je potrebno zaštititi od protivnika. Držanje lopte izvodi se tako da palčevi i kažiprsti zatvaraju trokut, dok su ostali prsti povijeni po gornjoj polovici površine lopte. Držanje lopte može se izvoditi i jednom rukom, i to je najčešće u rukometnoj igri jer se nakon takvog držanja izvode dodavanja, vođenja ili udarci na vrata. Držanje lopte jednom rukom izvodi se tako da palac i mali prst zatvaraju liniju „ekvatora“ dijeleći tako loptu na gornju i donju polovicu. Ostala tri prsta su blago povijena na gornjoj polovici lopte. Lopta je polegnuta na korijen prstiju, tako da se između lopte i dlana nalazi slobodan prostor. To je važno jer se tako lopta ne nosi na dlanu nego se ona drži. Jedna od predvježbi za učenje i usavršavanje držanja lopte je držanje lopte jednom rukom, dok suigrač pokušava jednom rukom izvući loptu iz dlana suigrača.



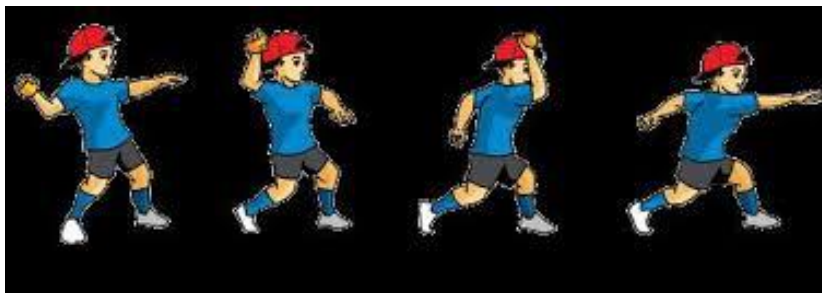
Slika 4. Držanje lopte

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>)

5.3. Dodavanje lopte

Dodavanje lopte je element koji se koristi za prijenos lopte od jednog igrača do drugog. Ono omogućuje dvojici ili više igrača da surađujući izigraju protivnika s ciljem postizanja zgoditka. Dodavanje se najčešće izvodi jednom rukom, iako je prema rukometnim pravilima dozvoljeno i dodavanje s dvije ruke. U rukometnoj igri igrač mora znati izvoditi kratka i duga dodavanja, direktna i odbijajuća od poda, dodavanja prema naprijed i bočno, te dodavanja izvedena u mjestu i u kretanju. Osnovne karakteristike dobro izvedenog dodavanja su brzina, preciznost, nepredvidivost i pravovremenost. Dodavanje lopte utječe na hvatanje lopte i obrnuto, stoga su dodavanja najvažniji elementi međusobnog djelovanja igrača i osnova u taktičkim strategijama. Dodavanje kao individualna tehnika loptom se sastoji od četiri faze, a to su hvatanje lopte, zamah rukom, izbačaj lopte i faza praćenja lopte. U trenutku hvatanju lopte obje se ruke opružaju prema lopti, a uhvaćena lopta se amortizira tako da se privlači tijelu. Tijekom amortiziranja lopte, ona se dovodi u desnu ili lijevu stranu, ovisno o tome je li igrač dešnjak ili ljevak. Lopta se dovodi iza ramena najkraćim putem, a vrši se otvaranje dlana prema gore i van. Kut koji zatvaraju podlaktica i nadlaktica iznosi od 100° do 160° . Nakon zamaha, slijedi izbačaj lopte koji započinje opružanjem mišića nogu, a impulsi se prenose cijelim tijelom, preko muskulature trupa, nadlaktice, podlaktice te na kraju i šake. Lopta se odvaja od dlana preko tri srednja prsta šake koja lopti određuju konačan smjer. Praćenje lopte izvršava se kada se lopta odvoji od dlana. U toj je fazi ruka opružena i produžava praćenje kretanja lopte. Uz ruku, potrebno je da igrač i pogledom slijedi smjer bačene lopte. Jedna od predvježbi učenja i usavršavanja

tehnike dodavanja lopte je izvođenje pokreta dodavanja rukom bez lopte u mjestu, hodu i u kretanju.



Slika 5. Dodavanje lopte

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>)

5.4. Vođenje lopte

Vođenje lopte je element kojom odbijamo loptu od tla s rukom. Ovaj element dopušta igraču da neprekidno održava kontrolu nad loptom, stoji u mjestu ili u kretanju. Poslije vođenja lopte igrač može loptu držati najviše tri sekunde, a zatim mora loptu dodati ili šutirati na gol. Ukoliko, igrač koji prekine vođenje lopte ponovno krene voditi loptu, sudac će mu suditi duplo vođenje. Lopta koju igrač vodi, mora biti potiskivana odozgo prema dolje, što znači da lopta koja se gura odostraga ili odozdo nije pravilno vođena lopta. Aktivnost vođenja lopte izvodi se iz zgloba lakta i prstima šake. Lopta se prati prstima i podlakticom u kretanju prema dolje kao i prema gore, a mjesto odbijanja je dvadesetak centimetara ispred i pored tijela, ovisno o brzini i smjeru kretanja igrača. Prsti vrše amortizaciju nad loptom tako da su lagano otvoreni i priljubljeni uz loptu prilikom potiskivanja. Gornji dio trupa je blago savijen unaprijed, pogled je usmjeren prema naprijed, noge su blago savijene u koljenima, a slobodna ruka je blago opuštena pored tijela zbog zaštite lopte od protivničkog igrača. Neke od predvježbi učenja i usavršavanja vođenja lopte su vođenje lopte lijevom i desnom rukom u osnovnom stavu, vođenje lopte lijevom i desnom rukom u laganom trčanju i trčanju, vođenje lopte zadanim putem pravolinijski ili promjenom smjera kretanja i slično.



Slika 6. Vođenje lopte

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>)

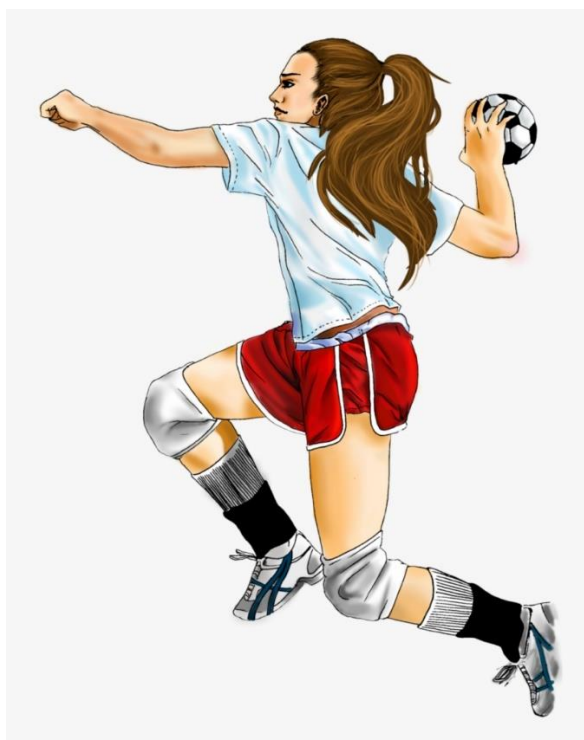
5.5. Varke

Igrač koji ima dobro uvježbanu varku opasan je za protivničku obranu. Varka se sastoji od dvije faze, a to su lažna faza i stvarna faza. Lažna faza je dio varke u kojem želimo protivnika dovesti u zabludu. U tom je slučaju varka naglašeno uvjerljiva, jasno izražena i vremenski duža. Stvarna faza za protivnika mora biti iznenađenje, brza i sa što manjom amplitudom kretanja. Varke su pokreti ili kretnje kojima uvjetuju reakcije protivničkog igrača, ali mu ne daje pravu sliku o kretanju. Varke u napadu s loptom susrećemo kod dodavanja, udaraca na vrata, vođenje lopte ili prelaska braniča. Kako bi varka bila što bolje izvedena, najvažnije je zauzeti najbolji položaj. Zato, kada napadač izvodi varku braniču, izvodi se lažni stupanj varke i to pored braniča kako bi izazvao bočni korak braniča. U trenutku kada branič učini bočni korak, napadač čini bočni korak u suprotnu stranu od braničeva, te time dobiva otvoreni put prema naprijed ili prema голу. Predvježbe za učenje i usavršavanje varki su vođenje lopte i promjena smjera kretanja, vođenje lopte u mjestu i izvođenje varki nad markacijom, hvatanje lopte od suigrača i izvođenje varki nad markacijom i slično.

5.6. Udarci na vrata

Udarac na vrata je najkarakterističniji element individualne tehnike s loptom s kojim se postiže zgoditak u igri. Značajke udarca su mnoge i dijele se u dvije grupe, a to su udarci na vrata iz zraka te udarci na vrata sa zemlje. O jačini i pravilnosti izvođenja udarca na vrata ovisi prijem lopte, pripremni koraci, odraz i let, otvaranje lopte, izbačaj te doskok nakon skok šuta. Prilikom izvođenja udarca na vrata stav igrača je iskoračan, težina tijela prebačena je na stražnju nogu, a lopta se nalazi u istoimenoj ruci sa stražnjom nogom. Ruka je skoro potpuno opružena, s loptom u visini ramena ili malo

iznad njega. Kukovi i gornji dio trupa su lagano zakrenuti prema strani na kojoj se nalazi lopta, a slobodna ruka nalazi se u visini ili nešto malo ispod visine ramena ispred tijela. Pokret izbačaja lopte kod udarca na vrata vrši se iz stražnjeg skočnog zgloba, preko koljenog zgloba, kuka, ramenog zgloba, lakta i šake do prstiju koji izbacuju loptu i daju joj željeni smjer. Skok šut je udarac na vrata iz zraka, a karakterističan je po tome što rad zamašne noge pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu. Predvježbe za učenje i usavršavanje udaraca na vrata su izvođenje izbačaja lopte u mjestu osnovnim izvođenjem udarca na vrata, izvođenje izbačaja lopte hodaњem, izvođenje izbačaja lopte gađajući u neki cilj i slično.



Slika 7. Skok šut (<https://stickeroid.com/?q=File+Handbal&thisPage=6>)

5.7. Obrana

Igrači koji se nalaze u obrani moraju spriječiti protivnika da postigne pogodak, moraju spriječiti protunapad te prekinuti organiziranu igru u napadu. Kako bi obrana to postigla, igrači moraju poznavati osnovne sastavnice obrane, a to su stav igrača u obrani, kretanje igrača u obrani, oduzimanje lopte i blokiranje lopte. Postoje dva stava igrača u obrani, a to su paralelni obrambeni stav te dijagonalni obrambeni stav. U paralelnom obrambenom stavu stopala su usporedna, koljena zgrčena, trup je lagano nagnut naprijed, laktovi su zgrčeni i ispred tijela. Pri izvođenju takvog stava obrane potrebno je neprekidno skipanje stopalima. Kod dijagonalnog obrambenog stava noge

su u raskoraku, težina je podjednako raspoređena na obje noge, ruke su izrazito aktivne i u pravilu jedna ruka ide na sprječavanje udarca, a druga na sprječavanje prolaza. Kretanje igrača u obrani izvodi se raznim koracima koordiniranim s radom ruku, maksimalno brzo s obzirom na situaciju iz igre. Kod oduzimanja lopte protivniku treba paziti na brzo i nenadano izvođenje, obično dugim korakom, te pružanjem ruke kojom želimo loptu izbiti ili privući sebi. Blokiranje lopte moguće je u skoku ili mjestu s obje ruke ili samo s jednom rukom. Kod blokiranja lopte poznat je blok koji se izvodi s objema uzdignutim i koso prema naprijed opruženim rukama. Predvježbe za učenje i usavršavanje igre u obrani su različiti načini kretanja između oznaka, rad u parovima kada jedan od para trči i izvodi različite pokrete, a drugi trči iza njega te kopira njegove kretnje i slično.

5.8. Vratar

Uloga vrata je vrlo bitna u rukometnoj igri. Njegova važnosti vidi se i u tome što na rukometnom igralištu postoji strogo određen prostor za vratara, što ga odvaja od cijele ekipe. Njegova najvažnija uloga je pokušati ispraviti pogreške koje je njegova obrana učinila u obrani. Dobar vratar ne smije imati strah od lopte i odgovornosti jer svojim obranama može utjecati na rezultat. Neke od osobine vrataru koje on mora posjedovati su: hrabrost, lukavost, pozitivna agresivnost, fleksibilnost, brzina, eksplozivna snaga, koordinacija, motivacija. Vratar se kreće u osnovnom stavu oko jedan metar ispred gol linije. Stopala vrataru nalaze se u paralelnom položaju i dokoračnom tehnikom se izvode kretanja u širini gola, ovisno o kretanju lopte igrača u napadu. Ruke vrataru su pogrčene, a šake otvorene prema van, u visini ramena. Cijelo je tijelo pogrčeno u svim zglobovima, a težina tijela je prebačena na prednji dio stopala. Tehnika branjenja je raznovrsna, a ovisi s kojeg je položaja udarac izveden. Upravo zbog toga postoje tehnike obrane s krilnog položaja, vanjske pozicije, položaja pivota te tehnike izvedena u mjestu i kretanju. Predvježbe za učenje i poučavanje vrataru su bočno kretanje u lijevu i desnu stranu gola osnovnim kretanjem, obrana lopti upućenih u visini glave iz sjedećeg, ležećeg ili stajaćeg položaja i slično (Tomic i Zvonarek, 1999).

6. UTJECAJ IGRE NA RUKOMETNOM TRENINGU

Igra je vrlo važna kod psihofizičkog razvoja djece. Kroz igru se formira i razvija ličnost. Igre potiču biološki proces rasta i razvoja djece, ali i kroz nju stječu znanja, vještine i navike koje su im potrebne u svakodnevnom životu. Dijete kroz igru zadovoljava osnovne potrebe za kretanjem, razvija motoričke i funkcionalne sposobnosti, razvija osjećaje zadovoljstva, vedrine, veselja, optimizma, estetike, samopouzdanja i kolektivnosti, a potiskuje malodušnost, zavist, samoisticanje i druge negativne osobine. Tijekom igre se na opušteni način uče poštivati pravila, uče se disciplini i poštivanju suigrača i protivnika (Foretić i Rogulj, 2006).

Rukometna igra se uči primjenom igara koje su prilagođene dobi najmlađima. U tim igrama prevladavaju elementi osnovne i specifične rukometne motorike, koja je važna osnova za razvijanje kasnije tehničko-taktičke pripreme budućih rukometaša (Radić, 2012).

Igre se svakodnevno koriste u rukometnoj praksi jer su najprimjereniji oblik rada koji utječe na višestrani motorički razvoj djeteta bez velikih opterećenja i rizika. Tijekom igre, rizik od povrede je manji nego u drugim oblicima rada jer su djeca više koncentrirana na ono što rade. U starijim uzrastima igre se većinom koriste u uvodnom dijelu treninga kako bi se razbilo monotono zagrijavanje sportaša. Različite modificirane igre i momčadske igre koriste se u glavnome dijelu treninga jer se kroz njih uče i usavršavaju tehničko-taktički elementi rukometne igre. Igre se također mogu koristiti u kondicijskim treninzima, ali i u relaksacijskim. Rukometašima se često daje da nakon dobro odigrane utakmice na treningu odigraju košarku, nogomet, graničara ili slične igre. Iz toga možemo zaključiti da su igre sastavni dio rukometnog treninga (Foretić i Rogulj, 2006).

6.1. Osnovne metodološke napomene za provedbu igara

Prilikom odabira igre koja će se provesti na treningu moramo paziti da odabiremo igru sukladno cilju kojeg želimo igrom postići (angažiranje određenih motoričkih ili funkcionalnih sposobnosti, unaprjeđenje motoričkog znanja, razvoj mentalnih funkcija, poticanje motivacije itd.), antropološkom potencijalu djece s kojom provodimo igru, njihovom uzrastu, spolu, dobi, broju djece, uvjetima u dvorani i slično.

Prilikom trajanja određene igre i treneri moraju biti konstantno u nju uključeni kako bi mogli promatrati, suditi, predviđati, korigirati, poticati i držati kontrolu nad igrom. Igra koju provodimo ne smije predugo trajati kako djeci ne bi postala monotona ili fizički preteška, ali ne smije trajati prekratko jer postoji mogućnost da igru prekinemo u trenucima najveće razigranosti ili u trenucima dok još nije riješeno pitanje pobjednika (Foretić i Rogulj, 2006).

Kod odabira određene igre treba paziti na četiri osnovne sastavnice i na njihovu međusobnu povezanost:

1. dobna kategorija
2. dio treninga
3. ciljevi i zadaće treninga
4. broj igrača.

Razlike između pojedinih dobnih kategorija su velike pa je zato i način treniranja i izbora igara različit. Istu igru moguće je koristiti u svim dobnim kategorijama samo je treba prilagoditi uzrastu i njezinom izvedbom ostvariti različite trenažne efekte. Tako se, na primjer, igre hvatalica u mini rukometu koriste u uvodnom dijelu treninga jer imaju za cilj razvoj različitih faktora brzine, koordinacije i agilnosti, dok primjena te iste igre u starijim dobnim kategorijama ima za cilj podizanje temperature mišićnog sustava ili razvoj situacijske izdržljivosti kada se igra provodi duže vrijeme (Foretić i Rogulj, 2006).

Svaki dio treninga ima svoje određene zadaće te zbog toga treba znati koja će se igra primijeniti u određenom dijelu treninga. Tako se, na primjer, u mini rukometu i školi rukometa u uvodnom dijelu treninga biraju igre hvatalice, eliminacije, trčanja i pretrčavanja, tehničko-taktičke igre. U pripremnom dijelu sata preporučljivo je koristiti kontaktne igre, u glavnome dijelu treninga koriste se modificirane igre, štafetne, igre preciznosti i tehničko-taktičke, a na kraju treninga u završnome dijelu koriste se mirne igre i igre preciznosti (Foretić i Rogulj, 2006).

Svaki trenažni proces ima određene ciljeve i zadaće koji su planirani te se na temelju njih određuju vježbe i igre koje će se u određenom dijelu treninga primjenjivati. Ako na treningu koji za cilj ima razvoj tehničko-taktička znanja, poželjno je koristiti tehničko-taktičke igre i modificirane igre (Foretić i Rogulj, 2006).

Iako smo za određeni trening odredili pojedinu igru, to se može promijeniti ovisno o broju igrača na treningu. Nije moguće odigrati određenu modificiranu timsku igru u mini rukometu ako je broj igrača manji od 10. Zato je dobro poznavati igre te

tako odabrati prikladnu igru primjerenom broju igrača na treningu i svejedno ostvariti zadane ciljeve i zadatke treninga (Foretić i Rogulj, 2006).

7. PRINCIPI PRIMJENE IGARA NA RUKOMETNOM TRENINGU

Postoje određeni principi koji se primjenjuju na treningu prilikom odabira određene igre, a to su:

1. priprema za igru
2. poznavanja pravila i strukture igre
3. jednostavne ka složenijima
4. trajanje igre.

7.1. Princip pripreme za igru

Priprema za igru je vrlo važna jer u igrama u uvodnom dijelu sata dominiraju brzi i nagli pokreti koji mogu oštetiti zgloбно-mišićni sustav, te je stoga vrlo važno napraviti zagrijavanje prije igre. Osim na zagrijavanje, priprema za igru odnosi se i na tumačenje pravila i utjecaja igračima kako bi je igrači što bolje izvodili.

7.2. Princip poznavanja pravila i strukture igre

Što je igra složenija, to ima više pravila i nije baš primjerena za mlađe dobne skupine. Ako se igrači na treningu prvi puta susreću s određenom igrom, trener mora biti jako strpljiv dok se ne savladaju pravila i strukturalni elementi igre (taktika, tehnika, strategija).

7.3. Princip od jednostavnijih ka složenijim igrama

Igre treba odabirati od jednostavnijih ka složenijim. Tako ćemo djeci mlađih dobnih skupina davati jednostavnije igre, a kako budu stariji, igre će biti složenije. No, kako bismo složenije igre pojednostavili mlađima, određenu igru treba podijeliti, na primjer, složenu igru „hvatalica na jednoj nozi uz vođenje lopte slabijom rukom“, možemo podijeliti na četiri dijela. Prvi dio igre je „hvatalica“, zatim je nadograđujemo poskocima na jednoj nozi, a kada su savladali i taj dio, ponovno ju nadograđujemo tako da dodajemo vođenje lopte. Na kraju slijedi najteža varijanta igre.

7.4. Princip trajanja igre

Svaka igra može imati različite utjecaje, ako se njezino trajanje promijeni. Vrijeme igre određeno je tipom igre i njezinim ciljem, ali i uzrastom igrača. Na vrijeme moramo paziti jer igre koje predugo traje postaju dosadne, monotone, te zbog toga treba pratiti i motriti igru i kada je ona zadovoljila svoj cilj, može se prekinuti (Foretić i Rogulj, 2006).

8. PRIMJENA REKVIZITA I POMAGALA U IGRAMA RUKOMETNOG TRENINGA

Tijekom održavanja igara na rukometnom treningu možemo koristiti razne rekvizite i pomagala jer time dobivamo veći fond igara i njihove varijante, što će utjecati na raznovrsnost rukometnog treninga. Najčešći rekviziti i pomagala koja se koriste na rukometnom treningu su lopte, strunjače, čunjevi, označivači prostora, vijače, obruči, prepone, ljepljive trake, medicinke, klupe, sanduci, kutije, ljestve i markirke.

Lopte koje koristimo u igrama mogu biti različitih veličina i obujma. Njihova upotreba ima velik utjecaj na manipulativne sposobnosti i preciznosti, ali i na razvoj eksplozivne snage u rukama prilikom bacanja.

Strunjače se najčešće koriste u štafetnim igrama, ali i za izvođenje rukometnih amortizacija ili prilikom vježbanja preciznosti.

Uloga čunjeva je označivanje prostora ili okretišta u štafetnim igrama. Označivači prostora se također koriste kako bi se označio određeni prostor u kojemu se odvija igra ili smjer kretanja igrača. Praktičniji su od čunjeva jer zauzimaju manje prostora.

Vijače također koristimo u štafetnim igrama, ali i u hvatalicama. Vijače imaju velik utjecaj na koordinaciju i određene faktore brzine.

Obruči mogu biti u različitim dimenzijama, a koriste se za označavanje prostora u kojem se postavljaju lopte, neki drugi rekvizit ili mjesto u kojem igrač smije ili ne smije biti.

Prepone koje se koriste u igrama su visine do 50 cm, a služe za preskakanje, „skipanje“ ili zaobilaženje u različitim igrama.

Ljepljive trake u različitim bojama omogućavaju označavanje dimenzija igrališta u dvorani. Ako se igra održava na vanjskom igralištu, tada su njihova alternativa krede za pisanje i crtanje.

Medicinke mogu biti različitih težina, od jedne, dvije, tri, četiri ili pet kilograma, pa se ovisno o dobnoj kategoriji, vrsti igre, cilju i zadaćama treninga odabire potrebna masa medicinke.

Klupe, sanduci, ljestve i kutije najčešće se koriste u štafetnim igrama, ali se mogu koristiti i u elementarnim igrama jer mogu modificirati određenu igru te na tako ju učiniti zahtjevnijom.

Markirke ili marker-majice se često koriste u raznim igrama rukometnog treninga. One omogućavaju da se na jednostavan način označe ekipe ili pojedinci, što treneru olakšava organizaciju treninga, a igračima pruža bolju preglednost i snalaženje u igrama (Foretić i Rogulj, 2006).

9. VRSTE IGARA NA RUKOMETNOM TRENINGU

Igre koje se koriste na rukometnom treningu dijele su u dvije skupine, a to su elementarne igre i igre na osnovi modifikacije rukometnih pravila (modificirane igre). Elementarne igre su igre manje složenijeg sadržaja i najčešće su igre koje se koriste u svim tipovima treninga raznim sportova. Elementarne igre nemaju točno određena pravila, već se mogu prilagoditi uvjetima i zadacima treninga. U njima prevladava mnoštvo osnovnih oblika kretanja zbog čega su vrlo popularne. Elementarne igre se dijele na hvatalice, igre eliminacije, igre trčanja i pretrčavanja, štafetne igre, mirne igre, igre precioznosti, tehničko-taktičke igre i kontaktne igre (Foretić i Rogulj, 2006).

9.1. Elementarne igre-hvatalice

Hvatalice su jednostavne igre koje dominantno utječu na razvoj različitih faktora brzine. U ovim igrama uvijek je cilj da onaj koji hvata („lovac“) što prije uhvati onoga kojeg hvata („lovinu“), što znači da mora brzo reagirati, odnosno mora dugo trčati. Ove igre prikladne su za uvodni dio treninga jer imaju veliko fiziološko opterećenje. Primjer elementarne igre hvatalice je igra „Hvatanje loptom“. Igra se tako da se igrači slobodno kreću polovinom rukometnog igrališta. Trener odredi „lovca“ u igri. Taj igrač ima loptu i na trenerov znak hvata ostale igrače tako da ih mora pogoditi loptom. Kada u tome uspije, pogođeni igrač nastavlja hvatati ostale igrače. Prije početka igre, igrače treba upozoriti da loptu ne bacaju snažno i prema glavi. Za ovakvu igru preporučljivo je imati loptu obujma rukometne lopte ali lakšu, kao što je lopta od spužve, plastična lopta i slično. Ova igra utječe na brzinu, agilnost i preciznost.

9.2. Elementarne igre- eliminacije

Igre eliminacije su igre u kojima igrač, ako ne izvrši određeni zadatak pravilno, pravovremeno ili u zadanom prostoru ispada iz igre. U ovim se igrama najčešće traži brzina, okretnost i agilnost, ali i koordinacija.

Primjer elementarne igre eliminacije je igra „Izbacivači vođenjem lopte rukom“. Igra se izvodi unutar rukometnog „deveterca“, a igra se tako da svaki igrač ima svoju loptu i vodi je rukom dok istovremeno pokušavaju drugim igračima u zadanom prostoru izbiti loptu rukom koja ne vodi loptu. Igrač kojemu je lopta izbijena izvan „deveterca“ ispada

iz igre, a pobjeđuje igrač koji zadnje ostane u prostoru. Zbog načina igre, igračima lopta mora biti stalno pod kontrolom, a igra utječe na agilnost i koordinaciju. Igra se može modificirati tako da se igrači kreću određenim prostorom u čučnju.

9.3. Elementarne igre- trčanja i pretrčavanja

Igre trčanja i pretrčavanja se temelje na trčanju i kao takve imaju utjecaj ovisno o intenzitetu trčanja i popratnim vježbama koje se u igri koriste. Najčešće se koriste u uvodnom dijelu treninga.

Primjer elementarne igre trčanja i pretrčavanja je igra „prenošenja tenis loptica“. Igrači se dijele dvije jednake grupe. Svaka grupa nalazi se u svom „devetercu“. U svakom devetercu se također nalazi i okvir švedskog sanduka, strunjača ili veliki obruč u kojemu je postavljeno onoliko loptica koliko ima igrača u tom „devetercu“. Zadatak igrača je da na trenerov znak uzimaju tenis lopticu iz svojeg prostora te je postavljaju u švedski sanduk, obruč ili na strunjaču protivničke ekipe. Pobjednička ekipa je ona ekipa koja, kada trener zazviždi, ima manje loptica u okviru. Igrače treba upozoriti da se smije nositi samo jedna loptica. Igru je moguće modificirati tako da se lopte vode prilikom prijenosa u protivnički „deveterac“. Igra utječe na brzinu i brzinsku izdržljivost.

9.4. Elementarne igre- štafetne

Štafetne igre su poseban tip igara i kojima se igrači raspoređuju u nekoliko kolona i rješavaju zadatke jedan za drugim i to tako da sljedeći igrač može krenuti u izvođenje zadatka tek kada ga je igrač prije njega u potpunosti i pravilno izveo. Štafetne igre karakterizira natjecateljski duh među igračima, ali i momčadski duh. One utječu na razvoj svijesti djece o zajedništvu jer je u ovim igrama važan rezultat grupe, a ne pojedinca. Štafetne igre mogu se koristiti u bilo kojem dijelu treninga, ovisno o zadatku i opterećenju. Osim što razvijaju funkcionalne i motoričke sposobnosti, razvijaju i osnovnu rukometnu tehniku kao što su hvatanje i bacanje lopte, vođenje i slično.

Primjer štafetne igre je igra „Štafeta kroz tunel“. U ovoj igri igrači su podijeljeni u nekoliko kolona. Na udaljenosti od 10-15 metara svake kolone postavi se na tlu okvir sanduka u horizontalnom položaju. Na trenerov znak prvi igrači iz svake kolone trče prema okviru sanduka, provlače se kroz njega i trčeći se vraćaju na začelje svoje kolone. Tek kada se igrač vrati na začelje kolone, sljedeći igra kreće izvršavati zadatak. Pobjeđuje ona kolona koja je najbrža i na opisani način obavi zadatak. Ova štafetna igra utječe na brzinu i koordinaciju.

9.5. Elementarne igre - mirne

Mirne elementarne igre najčešće se koriste u završnome dijelu treninga kako bi se smirio organizam i organski sustavi. Ove igre imaju malo fiziološko opterećenje, a u njima prevladavaju elementi preciznosti, ravnoteže i koordinacije.

Primjer mirne elementarne igra je igra „Zaleđeni“, a igra se tako da igrači slobodno vode loptu na polovini rukometnog igrališta. Na trenerov znak zviždaljkom igrači se moraju trenutno „zaleđiti“. Igrač koji to ne učini pravovremeno ili nastavi kretanje ispada iz igre. Pobjednik je onaj igrač koji ostane posljednji u igri. Ova štafetna igra utječe na koordinaciju.

9.6. Elementarne igre- preciznosti

Igre preciznosti su igre u kojima igrači raznim aktivnostima ciljanja i gađanja pokušavaju pogoditi zadani cilj, bilo da se on kreće ili stoji na mjestu. U ovakvim igrama mogu se koristiti različite lopte kao što su rukometne lopte, tenis loptice, košarkaške lopte, odbojkaške, nogometne lopte ili medicinke. Cilj ovakvih igara je da se razvijaju faktori preciznosti, ali i koordinacije.

Primjer elementarne igre preciznosti je igra „Gađanje leteće medicinke“. U ovoj su igri svi igrači poredani uzduž linije od 6 metara rukometnog igrališta i imaju loptu u ruci. Trener baca medicinku ispred gola, a igrači moraju pogoditi medicinku u letu. Svaki pogodak medicinke nosi jedan bod, a pobjeđuje igrač koji na kraju sakupi najviše bodova.

9.7. Elementarne igre - tehničko- taktičke

Tehničko-taktičke igre su igre u kojima su također zastupljeni svi osnovni oblici kretanja, ali i situacijsko rješavanje problema koje zahtijeva upotreba racionalne tehnike i taktike rukometnog sporta.

Primjer tehničko-taktičke igre je igra „Tko će dulje zadržati loptu“. Igra se na način se igrače podijelimo u dvije jednake ekipe. Trener baca loptu uvis na sredini igrališta, a ekipa koja je uhvati, nastoji je međusobnim dodavanjem što dulje zadržati. Druga ekipa, igrajući po sistemu „čovjek čovjeka“, nastoji što prije doći do lopte. Kada to uspije, na opisani način nastavlja igru. Trener broji dodavanja bez prekida jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava onu ekipu koja je imala više dodavanja bez prekida. Igra se po pravilima rukometa, a igra utječe na koordinaciju i agilnost.

9.8. Elementarne igre- kontaktne

Kontaktne elementarne igre su tip igara u kojima se igrači najčešće raspoređuju u parovima, a u igrama prevladava fizički kontakt između dva igrača. Ove igre mogu poslužiti kako bi se mlade igrače naviklo na fizički kontakt jer je rukomet sport u kojemu ima dosta kontakta s drugim igračima. Od prirodnih oblika kretanja u ovim igrama prevladavaju aktivnosti savladavanja otpora (guranje, povlačenje, potezanje), ali se razvija i snaga.

Primjer elementarne kontaktne igre je igra „Izguravanje para vođenjem lopte“. U ovoj igri svi su igrači podijeljeni u parove i nalaze se unutar „deveterca“ rukometnog igrališta. Svaki igrač ima loptu. Igrači u paru uhvate jedan drugoga ispod ruke, ali su pritom naslonjeni ramenima jedan na drugoga i čitavo vrijeme svaki od para vodi loptu. Igrači imaju za zadatak izgurati svoj para izvan prostora. Pobjeđuje igrač koji svog suparnika više puta izgura iz određenog prostora.

9.9. Modificirane igre

Modificirane igre su igre stvorene sa izmijenjenim rukometnim pravilima, a za cilj imaju tehničko-taktički razvoj pojedinca i grupe. Češće se koriste u starijim dobnim skupinama.

Primjer modificirane igre je rukometna igra „Gađanje okvira gola“. Igrači u igri su podijeljeni u dvije jednake ekipe. Igra se u potpunosti igra po rukometnim pravilima jedino što na голу nema vratara nego se zgoditak postiže kada igrači loptom pogode okvir gola. Pogodak u stativu nosi jedan bod, a pogodak u prečku nosi dva boda. Pobjeđuje ekipa koja u zadanom vremenu osvoji više bodova. Ovakva igra utječe na koordinaciju, brzinu i precioznost (Foretić i Rogulj, 2006).

10. PROGRAM POJEDINAČNIH TRENINGA

Pojedinačni trening je najmanja organizacijska jedinica, čije je planiranje i programiranje od iznimne važnosti. Trening se sastoji od četiri dijela, a to su uvodni dio treninga, pripremni dio, glavni dio te završni dio treninga. Svaki dio treninga ima svoje posebne zadaće koje utječu na razvoj sportaša.

Uvodni dio treninga traje između 5 i 15 minuta te za cilj ima pripremiti sportaše za daljnji rad. Ovaj dio treninga najčešće započinje postrojavanjem djece u vrstu te njihovom prozivkom. Nakon toga slijedi kratke upute o tome što će se raditi na treningu. U uvodnom dijelu treninga najčešće se igraju elementarne igre „hvatalice“ kako bi u kratkom vremenu, na početku treninga aktivirali sve motoričke, funkcionalne, kognitivne i sociološke čimbenike kod djece. Igra je najpovoljnija za zagrijavanje na početku treninga jer ona u kratkom vremenu podiže temperaturu radne muskulature. Osim igara, u uvodnom dijelu treninga još se koristi i trčanje s različitim zadacima i različitim načinima kretanja, koje se mogu izvoditi bez ili s loptama ili nekim drugim rekvizitima.

Nakon uvodnog dijela, slijedi pripremni dio treninga koji za cilj ima pripremiti organizam za specifične fiziološke napore koje djecu očekuju u glavnome dijelu treninga, a pogotovo one koje će biti više opterećene. Pripremni dio traje od 10 do 15 minuta, a unutar njega se najčešće koriste pripremne vježbe, koje se izvode u mjestu ili kretanju, individualno ili u paru, s rekvizitima ili bez njih. Pripremne vježbe mogu se koristiti s ciljem razgibavanja, istezanja ili jačanja. U mini rukometu poželjno je opće pripremne vježbe raditi s loptama u mjestu ili kretanju kako bi se na jednostavan način usvojila rukometna tehnika.

U glavnom dijelu treninga se usvajaju nova i uvježbavaju postojeća motorička znanja. Glavni dio treninga podijeljen je na dva dijela, a to su glavni A dio treninga i glavni B dio treninga koji traju po otprilike dvadesetak minuta. U glavnom A dijelu treninga dominira učenje novih elemenata ili vježbanje već naučenih. U ovom dijelu treninga je potrebna visoka razina koncentracije djece, pa je zbog toga energetska opterećenje manje. U glavnome B dijelu sata se djeca najčešće natječu kroz rukometnu igru ili neku drugu natjecateljsku igru, npr. štafetnu. U ovome dijelu treninga

se razvijaju funkcionalne i motoričke sposobnosti, a intenzitet rada i energetska opterećenja su najveća, kao i motivacija djece.

Završni dio treninga, koji traje 5 do 10 minuta, za cilj ima smirivanje djece na emocionalnom, mentalnom i fiziološkom planu, te vraćanje u stanje u kakvom su bili prije samog treninga. U ovom dijelu treninga se najčešće koriste igre koje nisu natjecateljskog oblika i koje nisu previše dinamične. Moguće je koristiti mirne igre ili koristiti vježbe pasivnog istezanja, vježbe preciznosti ili vježbe disanja. Na kraju treninga, djecu postavljamo u vrstu, iznose se zapažanja o odrađenom treningu, naglašava se vrijeme održavanja idućeg treninga te na kraju samog treninga ne smije se zaboraviti pozdrav djece (Foretić i Rogulj, 2007).

Primjeri treninga mini rukometa:

Trening 1.

UZRAST – DJEVOJČICE- MINI RUKOMET (2010., 2011. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.

- Atletska škola trčanja: niski skip, visoki skip, zabacivanje nogu, izbačaj nogu, prekoračno i zakoračno trčanje s loptom u ruci.

- Igra na jednoj polovini terena. Odredimo dvije igračice koje love i koga ulove ostaje zaleđen u raskoračenom stavu, sve dok mu drugi igrač ne prođe kroz noge i na taj način ga odledi, te omogućiti daljnju igru. Cilj ove igre je zalediti čim veći broj igrača u određenom vremenu.

PRIPREMNI DIO:

- Igračice stanu u krug oko centra, jedna lopta je na podu u sredini. Odredimo svakoj igračici jedan broj te dajemo im zadatak da trče u krug. Nakon kratkog vremena kažemo jedan broj, igračica s tim brojem trči po loptu, a ostale igračice bježe iz kruga. U trenutku kada igračica ulovi loptu svi se zaustave i njezin zadatak je gađati jednu od

igračica. Ako igračica s loptom pogodi drugu igračicu, pogođena igračica treba napraviti 3 čučnja, a u slučaju da je promaši igračica koja je gađala radi 3 čučnja. Igramo ovu igru dok se svi brojevi ne izredaju, te mijenjamo način trčanja u svakom krugu (na jednoj nozi, natraške, sunožno..).

GLAVNI DIO:

- Podijelimo igračice u parove, svaki par ima svoju loptu. Na gol postavimo mete s različitim brojevima bodova. Zadatak je u laganom trku dodajući se doći s jednog kraja dvorane do šesterca na drugoj strani dvorane i gađati u mete. Ponavljamo ovaj zadatak četiri puta kako bi svaki od para imao priliku uputiti dva udarca na gol. Na kraju zbrojimo bodove za sve parove, te par s najvećim brojem bodova odabire ekipe za igru rukometa.
- Igra mini rukomet na dva gola po sistemu „čovjek čovjeka“. Naglasci su na dodavanje lopte slobodnim igračima, kretanje bez lopte i rješavanje lopte prije faula.

ZAVRŠNI DIO:

- Šutiranje sedmeraca s ispadanjem.
- Završni dogovor za sljedeći trening, igrač koji je pobijedio u izvođenju sedmeraca izvodi ekipni pozdrav .

Trening 2.

UZRAST –DJEVOJČICE- MINI RUKOMET (2008., 2009. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.

- Igra „Repići“. Podijelimo 8 markera, igrač marker stavlja u hlačice na leđima kao „repić“. Igra se izvodi na jednoj polovini terena, a zadatak je igračima koji nemaju „repić“ ukrasti ga od drugih igrača i staviti u svoje hlačice. Igrači koji izgube svoj „repić“ trebaju napraviti jedan sklek i pokušati ponovno osvojiti „repić“.

PRIPREMNI DIO:

-Zagrijavanje u parovima s loptom u kretanju. Dodavanje lopte s prsiju, iznad glave, desnom rukom, lijevom rukom. Zagrijavanje golmana, istrčavanje do centra nakon šutiranja.

GLAVNI DIO:

- Postavimo igračice u parove, svaki par ima svoju loptu. Jedna igračica je na голу i jedna se nalazi u obrani. Zadatak je u trku prijeći igračicu u obrani i zabiti gol. Nakon nekoliko ponavljanja mijenjamo igračicu u obrani te također radimo više varijanti na ovu vježbu (odredimo broj dodavanja, dozvolimo jedno vođenje, zabranimo vođenje).
- Igra na dva gola po sistemu „čovjek čovjeka“ u tišini. Sva rukometna pravila ostaju ista, „zabranimo“ samo „otvaranje usta“. Naglasci su na dodavanje lopte slobodnim igračima, kretanje bez lopte i rješavanje lopte prije faula. U igri „tišine“ igračice više obraćaju pažnju što vide, a ne što čuju, te time postizemo bolju suradnju unutar ekipe i bolje rezultate igre.

ZAVRŠNI DIO :

- Šutiranje sedmeraca s ispadanjem, igračica koji ispadne treba otrčati jedan krug po dvorani.
- Završni dogovor za sljedeći trening, igračica koja je pobijedila u izvođenju sedmeraca izvodi ekipni pozdrav .

Trening 3.

UZRAST – DJEVOJČICE- MINI RUKOMET (2008., 2009. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI-VISOKI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.
Kruženje zglobovima prije samog početka treninga, te razgibavanje na mjestu.

- Igrica „Pingvinići“. Igračice su slobodno raspoređene po cijelom terenu, leže na trbuhu. Dvije igračice su na nogama, jedna je u ulozi lovca dok druga bježi. Igračica koja bježi može se spasiti tako da legne na pod kod jedne od igračica, a u tom trenutku igračica kod koje je legla mora brzo ustati i ona postaje lovac dok igračica koja je prije bila lovac sada mora bježati i leći na pod kod druge igračice kako bi se spasila.

PRIPREMNI DIO:

- Postavimo ih u 4 ekipe po 4 igračice. Raspodijelimo ih tako da svaka ekipa stoji u koloni u istom razmaku od otprilike metar i pol. Igračice koje stoje prve u koloni su broj 1, druge su broj 2, treće su broj 3, a četvrte broj 4. Broj 1 i broj 3 stoji raširenih nogu dok broj 2 i 4 u stavu konjića ili polučučnja. Kada trener kaže broj 1, sve igračice koje su broj jedan trče do broja 4 kojeg moraju preskočiti, provlače se ispod broja 3 te ponovno preskaču broj 2 i vraćaju se na svoju početnu poziciju. Trener tada izmjenično govori brojeve, a igračice moraju čim brže i pravilnije odraditi svoje zadatke. Nakon nekog vremena brojevi promjene svoje uloge (igračice koje su bile u polučučnju, sada stoje u stavu raširenih nogu, dok igračice koje su stajale raširenih nogu, sada stoje u polučučnju).

GLAVNI DIO:

- Poligon s loptom, podijelimo igračice u dvije ekipe, prva igračica u koloni ima loptu. Na znak trenera trče do strunjače gdje im je zadatak napraviti kolut naprijed, zatim vode loptu oko postavljenih čunjeva (tzv. slalom), provlače se kroz okvir švedskog sanduka, nakon toga sunožnim skokovima preskaču postavljene prepone, te na kraju gađaju mete postavljene na голу. Nakon što pogode metu uzimaju loptu i u vođenju se vraćaju u svoju kolonu, predaju loptu sljedećoj igračici koja tada nastavlja i tako dok ne prođu sve igračice.

- Igra mini rukomet na dva gola s naglaskom na kretanje bez lopte, dodavanje slobodnom igraču (varijanta dozvoljeno samo jedno vođenje ili u potpunosti zabranjeno vođenje lopte).

ZAVRŠNI DIO :

- Igra „Poplava, tuča, snijeg, sunce“:

Poplava-igračice se moraju popeti na ljestve.

Tuča-igračice se sklanjaju u gol.

Snijeg-igračice skaču na jednoj nozi.

Sunce-igračice ulaze u središnji krug dvorane dižući ruke, vesele se.

Igračice trče u krug oko centra, kada trener uzvikne određeni zadatak (poplava, tuča, snijeg ili sunce) moraju to brzo izvesti jer posljednji koji odradi zadatak ispada iz igre.

Svaka igračica koja ispadne u sljedećem krugu ona uzvikuje zadatak ostalim igračicama. Igra se izvodi dok ne dobijemo pobjednicu.

- Dogovor za sljedeći trening.

- Igračica koja je pobijedila u prijašnjoj igrici izvodi ekipni pozdrav.

Trening 4.

UZRAST –DJEVOJČICE- MINI RUKOMET (2010., 2011. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.

- Igračice podijelimo u dvije ekipe, svaka ekipa stane na jednu stranu dvorane i raširi se cijelom dužinom dvorane tako da se gledaju jedna nasuprot druge. Atletska škola trčanja: niski skip, visoki skip, zabacivanje nogu, izbačaj nogu, prekoračno i zakoračno trčanje sve s loptom u ruci. Kada se sretnu na polovici dvorane igračice zamjene lopte tako da se dodaju po podu. Za svaku vježbu zadamo drugi način dodavanja, iz skoka, slabijom rukom, s dvije ruke.

PRIPREMNI DIO:

- Podijelimo ih u dvije ekipe, zadatak je dodavanje međusobno unutar ekipe, dok protivnička ekipa ima zadatak ukrasti loptu. Svaki faul je izgubljena lopta. Ovisno koliko dodavanja ekipa napravi, toliko protivnička ekipa mora napraviti podizanja iz ležanja do sjeda („trbušnjaci“). Kasnije dodajemo pravilo da je svaki dodir igračice izgubljena lopta, što znači da čim protivnik dotakne igračicu s loptom ekipa je izgubila loptu i predaje ju protivničkoj ekipi. Cilj je što prije riješiti se lopte i otvarati se u slobodni prostor.

GLAVNI DIO:

- Igračice podijelimo u trojke, svaka trojka ima jednu loptu. Dvije igračice stanu u širinu dvorane dok je jedna igračica s loptom u sredini. Zadatak igračice s loptom je dodati loptu jednoj od igračica, trčati oko nje te zatim primiti loptu od te iste igračice i prebaciti je drugoj igračici. Kasnije im zadamo isti zadatak, ali umjesto trčanja u krug tražimo od njih da naprave osmicu.
- Igračice su i dalje u trojkama. Jedna igračica iz trojke stane na sredinu i predstavlja obrambenog igrača. Druga igračica radi varku bez lopte, obrambena igračica je čuva dok joj treća igračica pokušava dodati loptu. Mijenjaju pozicije nakon svakog dodavanja za jedno mjesto (vježbamo kretanje bez lopte i otvaranje igrača radi lakšeg primitka lopte).
- Igra mini rukomet „čovjek čovjeka“ na dva gola s naglaskom na faulove i bolju pokretljivost.

ZAVRŠNI DIO :

- Šutiranje sedmeraca s ispadanjem, prije svakog sedmerca igračica zatvori oči ta na zvižduk otvara oči i šutira.
- Dogovor za sljedeći trening.
- Pobjednica u sedmercima izvodi ekipni pozdrav.

Trening 5.

UZRAST – MINI RUKOMET (2008., 2009. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI-VISOKI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.

- Individualno zagrijavanje s loptom (zagrijavanje zglobova i mišića).
- Atletska škola trčanja: niski skip, visoki skip, zabacivanje nogu, izbačaj nogu, prekoračno i raskoračno.

PRIPREMNI DIO:

- Dodavanje lopte u parovima u kretanju (dodavanje lopte s prsiju, iznad glave, lijevom rukom, desnom rukom, od poda, po podu, iz skok šuta).

GLAVNI DIO:

- Igračice su u parovima, jedan od para nosi crveni marker, a drugi zeleni. Preko cijelog terena igraju lovice, kad trener kaže crveni tada crveni love zelene i obrnuto.

- Igračice su raspoređene na jednoj liniji duž dvorane u parovima. Svaki par ima jednu loptu koja je postavljena na podu između njih. Igračice su udaljene jedan korak od lopte, te su cijelo vrijeme u niskom skipu. Trener određuje pravila: broj 1 je glava, broj 2 su ramena, broj 3 se kukovi i broj 4 su koljena. Trener izmjenično govori brojeve, igračice imaju zadatak da se uz niski skip uhvate za određeni dio tijela koji predstavlja taj broj. Na trenerov pljesak igračice moraju uzeti loptu. Igračica koja nije stigla uzeti loptu treba napraviti jedan sklek.

- Igračice su i dalje u parovima, golmanice na svojim golovima, 2 para stoje na jednoj strani, a dva na suprotnoj strani dvorane. Zadatak je prijenos lopte u paru i šutiranje na gol, u trenutku šutiranja drugi par trči u polukontru, a par koji je šutirao ih pokušava spriječiti.

- Igra graničara (vježbanje preciznosti, agilnosti i koordinacije).

ZAVRŠNI DIO :

- Istezanje igračica.

- Dogovor za sljedeći trening.

- Ekipni pozdrav.

Trening 6.

UZRAST –DJEVOJČICE- MINI RUKOMET (2008., 2009. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI-VISOKI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.

- Igra „Lovice po označenim linijama“. Igračice su raspoređene po linijama označenim po dvorani. Jedna igračica ima ulogu lovca i lovi ostale igračice, a igračicu koju ulovi, mijenja ulogu. Igra ima jedno važno pravilo, a to je da se igračice smiju kretati samo po označenim linijama u dvorani.

PRIPREMNI DIO:

- Igračice su postavljene u krug i izvode 10-tak vježbi istezanja i zagrijavanja u mjestu.
- Zagrijavanje u parovima s loptom u mjestu (dodavanje s dvije ruke, lijevom rukom, desnom rukom, iz skoka).
- Zagrijavanje golmana uz istrčavanje do centra nakon šuta.

GLAVNI DIO:

- Podijelimo igračice u parove. Zadatak je prijenos lopte na drugu stranu dvorane 20 puta bez ispadanja lopte. Svaki put kada igračicama ispadne lopta, trener broji dodavanja ispočetka.
- Igračice su u parovima, igračica s loptom stoji u lijevom kutu dvorane dok igračica bez lopte u drugom kutu. Na trenerov znak kreću obje igračice, a igračici s loptom je cilj zabiti gol na drugoj strani dvorane, dok je igračici bez lopte zadatak da spriječi kontru.
- Igra mini rukomet na dva gola po sistemu „čovjek čovjeka“. Naglasci su na dodavanje lopte slobodnim igračima, kretanje bez lopte i rješavanje lopte prije faula.

ZAVRŠNI DIO :

- Vježbe snage 10 ponavljanja („trbušnjaci“, „leđnjaci“, podizanje nogu u ležećem položaju, sklekov)
- Istezanje igračica.
- Dogovor za sljedeći trening.
- Ekipni pozdrav.

Trening 7.

UZRAST –DJEVOJČICE- MINI RUKOMET (2008., 2009. godište)

TRAJANJE: 60 min

MJESTO: RUKOMETNA DVORANA

TIP TRENINGA: GRUPNI

INTENZITET: SREDNJI

UVODNI DIO:

Uvodna riječ trenera: uvodni pozdrav, provjera stanja u ekipi, najava cilja treninga.

- Igra „Lanac“. Igračice su slobodno raspoređene po dvorani. Jedna igračica je lovac i lovi ostale igračice. Onu igračicu koju ulovi hvata za ruke te zajedno love. Na taj se način lanac povećava sve dok ne ulove sve igračice.

PRIPREMNI DIO:

- Dodavanje lopte u parovima u mjestu (iznad glave, s prsiju, lijevom rukom, desnom rukom, iz skoka).

- Zagrijavanje golmana na dva gola. Igračice su podijeljene u dvije ekipe, svaka ekipa je postavljena u koloni ispred svog gola. Igračice zagrijavaju golmana šutevima u ruke, noge, visoko lijevo i desno, nisko lijevo i desno, poluvisoko lijevo i desno, te slobodnim šutom. Nakon šuta, igračice uzimaju svoju loptu te trče u drugu kolonu. Drugi šut izvode na drugom голу i tako sve dok ne izvedu sve dogovorene šuteve.

GLAVNI DIO:

- Igračice su postavljene u kolonu. Zadatak je da prijeđu postavljeni poligon bez lopte, zabiju gol, te se vrate u kolonu nakon šuta. Poligon se sastoji od naskoka na švedski sanduk (postavljen je samo jedan dio sanduka), trčanja između čunjeva, pravilnog uzimanja lopte s poda te šutiranja na gol (poligon se modificira tako da se trčanje između čunjeva izvodi natraške, a na način da igračice imaju loptu u rukama tijekom prelaska poligona, ali prije šutiranja izvode varku).

- Nakon poligona ponovno postavljamo igračice u kolonu. Svaka igračica ima svoju loptu, a zadatak je dodati treneru loptu koji im loptu baca u kontru na različite načine (brzo, sporo, visoko u zrak, od poda, po tlu). Igračice moraju pravilno i uspješno uhvatiti loptu i zabiti gol.

- Igra mini rukomet na dva gola po sistemu „čovjek čovjeka“. Naglasci su na dodavanje lopte slobodnim igračima, kretanje bez lopte i rješavanje lopte prije faula.

ZAVRŠNI DIO

- Igračice su postavljene u parovima i sjede jedna nasuprot druge. Svakom paru je dodijeljen jedan balon s kojim se moraju dodavati bez da taj balon dotakne pod. Igračice broje dodavanja koje su uspješno izvele bez da je balon dotaknuo pod. Igračice koje su postigle najveći broj dodavanja su pobjednice.
- Dogovor za sljedeći trening.
- Pobjednice iz prethodne igre izvode ekipni pozdrav.

11.ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA KOD PRIJELAZA IZ MINI RUKOMETA U RUKOMET

Najuočljiviji faktori koji čine razliku između mini rukometa i rukometa su veličina igrališta, broj igrača koji sudjeluje u igri te veličina i materijal lopte kojom se igra. Osim toga, razlikuju se i rukometna pravila koje se moraju osvojiti kroz različite faze usvajanja rukometne tehnike. Prilikom prelaska iz mini rukometa u rukomet moguće je formirati i neke smjernice poučavanja karakteristične za taj prijelazni period. U mini rukometnu u obrambenoj fazi specifična je obrana „čovjek na čovjeka“ ili takozvani „pressing“ gdje svaki igrač na terenu zadužen za čuvanje i praćenje jednog igrača protivničke ekipe. U takvim se situacijama igrači mini rukometa usmjereni na djelovanjem na loptu, a ne na prekid igre dozvoljenim načinom kontakta („faul“). Postavljanje zonske obrane u rukometu i povećanje broja igrača u terenu od igrača očekuje nove kretne strukture i strukture situacija. Iz toga proizlazi kako takvo funkcioniranje obrambene formacije ispred svog gola predstavlja tehničko-taktičke elemente prijelaznog razdoblja. Zbog jednostavnijeg usvajanja rukometne igre poželjno je krenuti s obrambenom formacijom 3:3. U trenažnom procesu prijelaza iz mini rukometa u rukomet poželjno je primjenjivati i vježbe bočne agilnosti koje treba nadograđivati grupnim vježbama s ciljem obrane i osvajanja lopte. U prijelaznom razdoblju posebno se ističe vratar. U mini rukometu se gotovo sva djeca nađu u situaciji čuvanja svojih vrata, dok je kod prijelaza u rukomet poželjno već započeti s učenjem specifičnim tehnika vratara. U mini rukometu cilj postizanja gola bazira se na kretanju prema naprijed, odnosno prema protivničkom голу, dok u procesu prijelaza u rukomet treba kod djece razvijati otvaranje prostora u širinu. Tranzicija u mini rukometu usmjerena je na središnji dio terena, dok je u fazi prijelaza usmjerena na što bržem osvajanju prostora u dubinu i u širinu, što je povezano s igračkim pozicijama u napadu. Upravo se u tranziciji naglašava jedan od najzahtjevnijih elemenata rukometne igre, a to je dodati loptu, uhvatiti je, te pronaći najbolje rješenje za postizanje gola u maksimalnoj brzini kretanja u što kraćem vremenu. Prilikom prelaska u rukomet djeci je potpuno apstraktno formiranje napadačke postave zbog posebnih kretnji s loptom, ali i bez nje. Kretnje bez lopte vrlo su bitne za iskorištavanje i osvajanje prostora u dubinu i širinu što je jako bitno za unaprjeđenje rukometne igre. U tom periodu prelaska

iz mini rukometa u rukomet vrlo su važne igre koje se primjenjuju na treninzima jer se upravo kroz igre postiže individualno, grupno i kolektivno nadmetanje s ciljem osvajanja prostora u dubinu i u širinu s naglaskom na oduzimanje lopte. Ovisno o napretku i prilagodbi djece na rukomet, igre se mogu modificirati kako bi im se prilagodile i potaknule napredovanje (Kanjugović, Ohnjec, Žnidarec-Čučković, 2013).

12.PRIMJENA MINI RUKOMETA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Veliki broj osnovnih škola u Republici Hrvatskoj nema adekvatno opremljenu sportsku dvoranu ili je ona neodgovarajućih dimenzija za igru mini rukometa. Stoga se igra mini rukomet u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture može prilagoditi dimenzijama dvorane. Ukoliko školska dvorana nema adekvatne golove primjerene mini rukometu, vratnice većih golova se mogu pregraditi ili se umjesto njih mogu postaviti strunjače. Mini rukomet je pogodan za primjenu u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture zbog jednostavnih pravila po kojima se igra, pa zato učenici mogu sami suditi igru, dok učitelj ima ulogu supervizora koji će reagirati u spornim trenucima. Na taj se način dopušta učenicima da razvijaju odgovornost prema suigračima i prema određenoj igri. Jednostavna rukometna pravila omogućavaju učiteljima razredne nastave da ih lako savladaju jer većina učitelja nema dovoljno znanja o rukometnoj igri. Tijekom održavanja mini rukometa na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi možemo rukomet prakticirati u miješanim grupama (djevojčice i dječaci zajedno). Iako je mini rukomet igra u kojoj su zastupljeni svi osnovni oblici kretanja, ne mogu sva djeca savladati igru. Zbog toga se u školama treba uvoditi mini rukomet prije samog rukometa kako bi djeca savladala osnovnu tehniku i znanja o rukometu. Kod najmlađih učenika treba pripaziti da usvoje pravila duplog vođenja i koraka, a kod svakog prekida igra poželjno je objasniti djeci zašto se igra prekinula i što učiniti nakon prekida igre (Burger, Foretić, Rogulj 2011).

13. RAD S MLADIMA

U životima ljudi sport ima prestižno mjesto i to je razlog zbog čega države znatno ulažu u njega. Odavno je poznato da se sve što se u sport ulaže, kroz njega i vraća, a to je zdravlje, vitalnost, zadovoljstvo i potencijal. Organizacija dječjeg sporta danas je nezadovoljavajuća jer se ne ulaže dovoljno u prostore za treniranje i u stručnjake. Sport za mlađe uzraste trebao bi biti prioritet svakog uređenog društva jer kroz njega brinemo za zdravlje i prosperitet djece (Foretić i Rogulj, 2007).

Kao i s drugim sportskim igrama, tako i s rukometom se treba početi baviti vrlo rano i to najkasnije u dobi prvih razreda školovanja jer se smatra da se ih se već tada treba zainteresirati za sport, igru i za rukomet. Zato se i u našoj državi, kao i u mnogima diljem zemlje, već od najranije dobi održavaju prave male utakmice i turniri u mini rukometu, što je izvanredna i temeljna priprema za „pravi“ rukomet (Dvoršek, Malić, 2011).

Prilikom rada s djecom treba voditi računa da ih se ne optereti kao odrasle osobe, već je poželjno često mijenjanje sadržaja, radi bolje motivacije djece, te vježbe koncipirati kroz igru. Poštivanjem ovih principa izbjeci će se eventualne pogreške te će se osigurati kvalitetan rad i doći će do zadanog cilja (Ivanković, 1982).

13.1. Organizacija škole rukometa

Polazna osnova za organizaciju svake rukometne škole je raspolaganje odgovarajućim prostorom za treniranje. U vanjskim mjesecima dovoljno je i vanjsko igralište, ali u zimskim mjesecima je potrebna dvorana. Dani termini u sportskoj dvorani trebali bi odgovarati terminima koji će omogućiti redovitost treniranja u odnosu na školske obaveze djece. Potrebno je imati sve sprave i rekvizite za provedbu treninga, a to je dovoljan broj lopti, švedske ljestve, klupe, sanduci, strunjače, marker-dresovi, čunjevi, vijače i slično. Uz sve sprave i rekvizite potrebne za treniranje, najvažnije je uključiti stručno educirane osobe, a najvažnija uloga u tome pripada sportskom treneru koji dobro mora poznavati svoju struku. Prilikom organizacije rada potrebno je raspolagati s dovoljnim brojem stručno osposobljenih trenera kako grupe s kojima se radi ne bi bile prevelike. Tako bi mlađe dobne skupine gdje ima od 16 do 18 sudionika trebao voditi jedan trener, a starije grupe u kojima ima od 20 do 22 sudionika trebale

bi imati dva trenera. Škole rukometa financiraju se iz različitih izvora, a to su prikupljanje članarina, dotacije iz gradskih i županijskih proračuna te sponzoriranje (Foretić i Rogulj, 2007).

13.2. Ciljevi i zadaće škole rukometa

Jedan od najvažnijih zadataka škole rukometa je motoričko obrazovanje, a to znači da će djeca upoznati i usvojiti veliki broj motoričkih znanja s loptom i bez nje. Jednako važan zadatak škole rukometa je kod djece razviti svijest o važnosti zdravlja i održavanju higijene. O tome djecu treba uputiti trener stalnim poticanjem na higijenu, naviku vježbanja u čistoj odjeći i obući, presvlačenjem u čistu i suhu odjeću i obuću nakon treninga. Također, rukometna škola ima i zadatak da kod djece potiče razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, unapređivanje mentalnih sposobnosti, poticanje pozitivnih emocija i sociološke adaptacije (Foretić i Rogulj, 2007).

13.3. Animiranje i prikupljanje djece

Kako bi se što više djece uključilo u sport, točnije u školu rukometa potrebno je napraviti dobru promociju tako da se izrade promotivni materijal (brošure, plakati), provede promocija škole rukometa u medijima, da se izradi internetska stranica, uključivanje i surađivanje s profesorima nastave tjelesne i zdravstvene kulture i učiteljima razredne nastave, organiziranje posjeta djece utakmicama i slično. Kada se djeca uključe prvi puta u školu rukometa najprije se mora napraviti evidencija polaznika tako što se formira osobni karton (ime i prezime polaznika, datum rođenja, adresa, telefon, škola, razred). Nakon obavljene evidencije polaznika, a prije nego počne s treniranjem, dijete mora izvršiti specijalistički liječnički pregled te dobiti od liječnika dopusnicu za bavljenje sportom (Foretić i Rogulj, 2007).

14. RODITELJI I DIJETE U SPORTU

Ponekad roditelji previše utječu na izbor sporta u koji će uključiti svoje dijete, a to na utječu faktori kao što su cijena članarine, poznanstva, popularnost sporta i slično. Dijete treba samo odabrati sport kojim se želi baviti, kroz kojeg će pokazati svoju darovitost. Najčešće se događa da sport odabere dijete, a ne dijete sport. Važno je samo da se dijete na vrijeme odluči za bavljenje sportom (Karković, 1998).

14.1. Kako i kada dijete treba uključiti u sport?

Djecu je poželjno upisati u sport sa 6 ili 7 godina jer se zbog odrastanja ne kreću dovoljno te bi to bilo poželjno za njihov zdrav rast (Papić, 2012).

Pravilan izbor sporta vrlo je težak i prilično je važan jer ne postoje određeni pokazatelji putem kojih bismo mogli prepoznati darovitost djeteta za određeni sport. Kako bi mogao djetetu pomoći pri odabiru sporta, roditelj bi trebao znati prepoznati i procijeniti sposobnosti svog djeteta, trebao bi znati nešto o njegovim motoričkim sposobnostima (Karković, 1998).

14.2. Psihofizičke značajke razvojnih faza djece

Život ljudske jedinice možemo podijeliti na četiri osnovna razdoblja, a to su djetinjstvo, mladenačko doba, doba zrelosti i doba starosti. No, podjela toga razdoblja vezanog za sport, koja se temelji na fiziološkim, psihološkim i funkcionalnim kriterijima, dijeli se na predškolsko razdoblje (do 6. godine života), školsko razdoblje (od 6. do 11. godine života), razdoblje puberteta (od 11. do 15. godine života) te adolescencija (od 15. do 19. godine života). Uloga roditelja u navedenim fazama djetetova života nije jednostavna, već je vrlo odgovorna i zahtjevna. Kako bi roditelji mogli pravilno i pravovremeno reagirati na nastale promjene u djetetovom životu, trebali bi znati nešto više o pojedinim fazama života (Karković, 1998).

U prvom razdoblju, predškolskom razdoblju, još nema organiziranog bavljenja sportom, eventualno pri kraju tog razdoblja i to u petoj ili šestoj godini života. Fizički razvoj u prve dvije godine života je najbrži, posebno se razvijaju veliki mišići, povećava se tjelesna masa. U toj fazi, pogotovo u prvoj godini života javlja se najbrži razvoj kostiju. On se kasnije usporava, a usporedno s time okoštavaju se i druge kosti i

kralježnica. Unatoč tome, do 5. godine djetetova života kosti su još uvijek jako mekane i lako se deformiraju zbog predugog stajanja ili sjedenja. Tako se kod djece može javiti rahitis, zbog nedostatka minerala u tijelu, određene deformacije kao što su iskrivljenje kralježnice - grbavost (kifoza), iskrivljenje kralježnice u obliku slova „s“ (skolioza), prenaplašeno uvinuće u predjelu križa (lordoza) te spuštene stopala što je česta deformacija koja se javlja kod djece. Tjelesne deformacije velika su prepreka u želji za bavljenjem određenim sportom, ali otkriju li se na vrijeme i čestim vježbanjem mogu se potpuno odstraniti ili barem bitno smanjiti. Psihički život predškolskog djeteta ispunjen je maštom koja se posebno očituje u igri. Od treće do šeste godine života, dijete postaje manje egocentrično pa traži igru s drugom djecom, što roditelji trebaju podržavati jer su ljudi društvena bića i da je igra nagona potreba za kretanjem. Igra je najvažnija aktivnosti kod djece jer se djeca kroz nju opuštaju, oslobađaju višak energije, usavršava se motorika i razvijaju se mišići, a igra ima utjecaj i na društveno ponašanje. Često se djeca kroz igru natječu, čime započinje borba za međusobnim dokazivanjem. Uključivanje u sport najbolji je način dokazivanja sposobnosti u poštenoj igri i natjecanju (Karković, 1998).

Školsko doba djetetova života obilježava početak školovanja što za neku djecu ujedno znači i uključivanje u sport. Ovo je vrlo osjetljivo doba za dijete jer se mora prilagoditi iz vrtića na školu. Igru mora zamijeniti sjedenjem u školskim klupama, sjedenjem i pisanjem zadaće, a u tom periodu treba nastupiti uključivanje u sport jer se time zadovoljavaju osnovne biološke potrebe za kretanjem, koje su im u tim trenucima uskraćene. Sportska aktivnost će pozitivno utjecati na postupno jačanje mišića koji imaju važnu funkciju u sprječavanju i ispravljanju deformacija koji se mogu pojaviti zbog dugotrajnog sjedenja. Nakon 6. i 7. godine primjećuje se veća i izraženija količina mišića kod djece te njihov kostur postaje čvršći i otporniji, a time organizam djeteta postaje sposobniji da se prilagodi školskom režimu. Vježbanjem se povećavaju funkcionalne sposobnosti dječjeg organizma. Odlaskom u školu, dijete ulazi u novu, složeniju socijalnu situaciju gdje se sam mora izboriti za svoj položaj. Bavljenje sportom u ovom razdoblju je pozitivno jer je dijete u krugu svojih vršnjaka, pa je u situaciji da lakše bira prijatelje ili skupinu koja odgovara njegovom karakteru. Roditelji se ne moraju brinuti da će dijete zapostaviti školske obaveze zbog sportskih obaveza jer ako je dijete zavaljelo sport kojim se bavi tada će i školske obaveze sa zadovoljstvom rješavati (Karković, 1998).

14.3. Značenje kronološke i biološke dobi mladih sportaša

U postizanju uspješnih rezultata kod mladih sportaša veliku ulogu ima njihov odnos između kronološke i biološke dobi. One većinom jedna drugoj ne odgovaraju, kronološka dob ne odgovara biološkoj dobi. Razlike u biološkom razvoju vršnjaka mogu biti 2 do 3 godine što u praksi znači da djeca iste kronološke dobi nisu jednako sposobna postići određenu tehničku i fizičku aktivnost ili rezultat. Ima djece koji su izvanredno tehnički sposobna, redovno treniraju, ali ne postižu adekvatne rezultate i uspjehe jer su fizički slabija za svoju dob. Kada se njihov biološki razvoj uskladi s kronološkim razvojem, tada će početi postizati bolje rezultate, igrački će postati zreliji, brže će napredovati. Postoje i djeca koja tehnički i nisu baš osobita, ali imaju najbolje fizičke sposobnosti u skupini. Takva se djeca biološki nalaze ispred svoje kronološke dobi, pa brže postižu početne uspjehe, što može roditelje i dijete uvesti u zamku, misleći da im je dijete od najranije dobi uspješan sportaš. Kada se kod ovakvog djeteta biološka i kronološka dob usklade, dijete počinje stagnirati, a vršnjaci ih počinju polako prestizati u uspjesima. Zatim, postoje i djeca koja posjeduju usvojena tehnička znanja, a normalnog su biološkog razvoja. Takva djeca postižu najveća sportska postignuća i oni posjeduju istinski talent za određeni sport. Svaki problem koji se pojavi kod djeteta, roditelj bi se trebao posavjetovati s trenerom jer se možda problem javio upravo zbog neusklađenosti kronološke i biološke dobi (Karković, 1998).

14.4. Škola i sport

Bez obzira na prve uspjehe u sportu, dijete ne smije zaboraviti da je škola prva i najvažnija obaveza. Kod neke djece upisom u sport, javljaju se i prvi problemi u školi. Dobri rezultate u sportu na neko dijete mogu utjecati tako da ga motivira da ima i dobre uspjehe u školi, što će mu omogućiti mirniji trening i manje psihičke napetosti. Slabiji sportski uspjeh može loše utjecati na dijete jer se može javiti potištenost i nezadovoljstvo. Jedan od glavnih razloga za slabije uspjehe sportaša u školi je slaba organizacija vremena izradbe dnevnih zadaća ili teže snalaženje i privikavanje na veći broj dnevnih obaveza. Na taj se način dijete više umara te postiže lošije rezultate u školi. U trenucima kada se pojave problemi u školi, roditelji odmah djetetu zaprijetе ispisivanjem iz sporta iz prekidanjem treninga kako bi popravio ocjene. Takva odluka roditelja nije najbolja jer ako je dijete zavoљelo trening i natjecanja, takva će odluka kod djeteta uzrokovati emocionalno nezadovoljstvo jer će mu biti uskraćeno nešto što voli. Svaka aktivnost čovjeka, mora biti potaknuta nekim motivom jer ako na tu aktivnost

gledamo samo kao na obavezu, onda se brzo istroši. Zato, sport često na dijete djeluje kao motiv da bude što bolji u sportskim i u školskim uspjesima (Karković, 1998).

14.5. Uloge roditelja u životu sportaša

Roditelj ima veliku ulogu u životu sportaša jer će morati prolaziti i rješavati razne situacije zajedno s trenerom. Roditelj mora biti potpora, pratiti i bodriti dijete tijekom sportskih aktivnosti, no ponekad zbog nepoznavanja sporta i pretjeranih ambicija, roditelj može uzrokovati nespornazume. Jedna od roditeljskih uloga jest da dijete vodi ili prevozi na trening. Zbog toga ponekad roditelj prati dijete tijekom određene sportske aktivnosti kako bi vidio u kakvom se društvu nalazi, kako se snalazi u određenim situacijama, napreduje li u sportu te ispunjava li obaveze. To može roditelju pokazati kakvo je njegovo dijete izvan školskih aktivnosti jer djeca kroz sport pokazuju svoje osjećaje pa roditelj dobiva potpuniju sliku njegovih karakternih osobina. Nazočnost roditelja tijekom sportske aktivnosti može imati i negativan utjecaj na dijete i na čitavu atmosferu na treningu. Djeca čiji su roditelji nazočni na treningu mogu biti manje koncentrirani, pogledi će im često biti upućeni prema roditelju. Roditelji mogu djetetu davati krive savjete o određenim tehnikama i situacijama na treningu te tako mogu loše utjecati na djetetov napredak. Na natjecanju sportaši pokazuju sve svoje kvalitete koje su razvili tijekom treninga. Za svakog roditelja natjecanje djeteta predstavlja ponos pa je zato na natjecanjima nazočna cijela obitelj. Svaki je roditelj najiskreniji i najveći navijač svome djetetu, ali tijekom natjecanja mora imati na umu da ne remeti koncentraciju svog djeteta, trenera i cijele ekipe besmislenim dovikivanjem ili vrijeđenjem. Roditelj igra veliku ulogu u trenucima nakon pobjede ili poraza u natjecanju. Roditelj mora naučiti dijete da prihvati poraz kao i pobjedu jer je najvažnije osjeća li dijete zadovoljstvo samo sa sobom. Najbitnije je da dijete ne osjeća strah od roditelja i trenera nakon poraza. Ako roditelj primijeti da dijete počinje gubiti volju za treniranje, a to je obično kada doživljava neuspjeh, tada se najbolje obratiti treneru te zajedničkim dogovorom pokušati dijete ponovno motivirati (Karković, 1998).

14.6. Sportaš, roditelj i trener

Najvažniji trokut u svakoj sportskoj aktivnosti čine sportaš, roditelj i trener. U životu djeteta najvažniju ulogu ima roditelj, ali u određenoj sportskoj aktivnosti glavnu ulogu trebao bi imati trener. Biti trener znači biti psiholog, pedagog, stvaralac, organizator, drugi roditelj, a uz sve to i autoritet. Svaki trener mora imati znanja iz

psihologije, filozofije, biomehanike i pedagogije te sve to spojiti u jedan način na koji djelovati na sportaše. Trener mora znati kako izvući ono najbolje iz sportaša (Karković, 1998).

Roditelji mogu uvelike pomoći treneru i sportskom klubu tako da svojom zauzetošću i entuzijazmom pridobiju i druge roditelje, prijatelje, pokrovitelje, sponzore i sve druge zainteresirane koji mogu na neki način pomoći u organizaciji, razvoju i djelovanju sportskog kluba. No, u mnogim sredinama roditelji se miješaju u rad trenera, ne kontroliraju svoje emocije, pretjeruju sa svojom ambicioznošću te na takav način pokazuju nepoželjne oblike ponašanja. U takvim bi slučajevima, roditelj mijenjao trenera, a treneri bi isključili roditelje, a najviše od svih gube sportaši. U ovom trokutu, trebala bi vladati harmonija i tolerancija, kao i u svakoj obitelji jer svi unutar trokuta imaju iste ciljeve i želje (Radić, 2012).

14.7. Uloga trenera u životu sportaša

Biti trener nije jednostavna uloga. Osim samog treniranja, uloga trenera uključuje i mnogo više očekivane ili neočekivane poslove i uloge (Miljković, 2009).

Odnos trenera i sportaša se iz prošlosti do danas mnogo promijenio, dobio je neku novu, dublju dimenziju. Svaki trener trebao bi kontinuirano učiti, usavršavati se, te prihvaćati savjete iskusnijih i stručnijih trenera. Ta otvorenost i prihvaćanje mora krasiti svakog trenera koji ima ambicije da postane uspješan u svome poslu (Jašić, 2013).

Primarni cilj sportskog trenera je da tijekom sportskog treninga trenažnim postupkom stvara kvalitetne promjene na sportašu koje su usmjerene na postizanje najvećih sportskih dostignuća. Sportski trener bi trebao tijekom sportskog treninga dobro organizirati dijagnostičke sisteme, praćenje sposobnosti i karakteristika sportaša koje će uz dobro planiranje i programiranje dovesti do željenog cilja. To znači da trenažni proces treba biti usmjeren na razvoj i održavanje treniranosti i sportske forme. Sportski trener bi u svome radu trebao utjecati na formiranje i usavršavanje znanja i sposobnosti sportaša, na koji će način oni razviti taktiku i tehniku određenog sporta. Također bi trebao utjecati na razvoj i stabilizaciju određenih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti koji su vrlo važne za kondicijsku pripremljenost svakog sportaša. Osim na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, trener bi trebao utjecati i na razvoj mentalno-kognitivnih sposobnosti koje će pojačati sportsku aktivnost kod sportaša, te će ga dodatno motivirati. Još jedan zadatak trenera je da vodi brigu o zdravstvenom

stanju sportaša te bi svojim pozitivnim pristupom trebao utjecati na razvoj i održavanje pozitivnih osobina ličnosti. Biti uspješan sportski trener nije jednostavno jer ima niz zadataka i ciljeva koje mora efikasno rješavati. Nijedan trener nije savršen, ali razvijanjem vlastitih pozitivnih osobina, ambicijom i otvorenosti može postići uspješne sportske rezultate (Jašić, 2013).

Za svaki sport je važna komunikacija, motivacija, dobra praksa u planiranju, razvoj i vrednovanje sportaša i znanje. Trener bi trebao biti stručna osoba čije znanje treba obuhvaćati širi spektar informacija od samih pravila određene sportske igre. Većina trenera znanje stječe tako da uče iz iskustva, a treneri koji nemaju još iskustva počinju od jačanja trenerskog znanja. Idealna situacija za trenera je spoj iskustva i znanja. Bez obzira na osobine i karakteristike koje trener posjeduje, uspjeh nije zagarantiran ako trener ne osjeća stalnu potrebu za poboljšanjem. Uspješni treneri stalno traže svakakve načine za poboljšanje svog trenerskog posla. Sportaši u uspješnom treneru ne vide samo trenera, već vide i motivatora, prijatelja, pedagoga, psihologa, vizionara, odgajatelja (Jašić, 2013).

15. ZAKLJUČAK

Mini rukomet je oblik rukometne igre prilagođen mlađim dobnim skupinama (1. – 4. razred osnovne škole) koji djeci pruža razvoj različitih funkcionalnih, motoričkih sposobnosti, socijalnih vještina, raznih navika i kulture ponašanja. Ljubav prema sportu se razvija od najranije dobi, pa je zbog toga djecu preporučljivo upisati na sport u trenutku kada kreću u prvi razred osnovne škole. U tom razdoblju života, sport će im biti određeni „ispušni ventil“ u kojemu će se moći osloboditi, biti kreativni, tjelesno aktivni, a usput će kroz igru usvajati različite vještine i navike.

Na rukometnim treninzima, pogotovo kod djece mlađe školske dobi, prevladavaju različite igre kroz koje oni opušteno i nesvjesno usvajaju rukometna znanja i tehnike. Sve rukometne igre prilagođene su određenoj dobi djece i ciljevima koji se kroz određeni trening žele postići. Kroz igru djeca zadovoljavaju osnovne potrebe za kretanjem, a razvijaju osjećaje zadovoljstva, vedrine, veselja, optimizma, kolektivnosti i samopouzdanja.

Kroz cijeli trenažni proces djecu prate njihovi roditelji, ali važnu ulogu ima sportski trener. Sportski trener djeci treba pružati potporu, biti im prijatelj, odgojitelj, psiholog, pedagog, ali uz sve to treba biti autoritet koji će ih naučiti kako poštivati pravila, suigrače i druge osobe.

Rukomet je poseban sport, koji zahtjeva predanost, odricanja, disciplinu, određenu odgovornost i društvenu prilagodljivost. Kroz rukomet djeca stvaraju novu obitelj koju čine njihovi klupski suigrači, treneri i razni članovi sportskog kluba. U Hrvatskoj postoje mnogi ljetni kampovi koji zbližavaju mlade rukometaše i rukometašice diljem Hrvatske. U zajedničkim treninzima, druženjima, savladavanju napora, te razumijevanju stvaraju se nova prijateljstva.

Možemo zaključiti da je rukomet sport koji obogaćuje svakog pojedinca koji u njoj sudjeluje, sportaše, njihove roditelje, obitelj i njihove trenere.

16. LITERATURA

- 1) BURGER, A., FORETIĆ, N. i ROGULJ, N. (2011). Primjena mini rukometa u nastavi TZK-a i školskom sportu. *Zbornik radova: Physical education in the 21st century – pupils' competencies*. [Online] (srpanj). str. 164-168. Dostupno na: https://www.hrks.hr/FEIP-zbornik/FIEP_2011.pdf [Pristupljeno: 29. lipnja 2019.]
- 2) DVORŠEK, B. i MALIĆ, Z. (2011). *Rukomet-pogled s klupe (drugo prošireno izdanje)*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija
- 3) JAŠIĆ, D. (2013). *Biti trener*. Zagreb: vlastita naklada
- 4) FORETIĆ, N. i ROGULJ, N. (2006). *Primjena igara u rukometnom treningu*. Split: Udruga za šport i rekreaciju grada Splita
- 5) FORETIĆ, N. i ROGULJ, N. (2007). *Škola rukometa*. Split: Znanstveno-sportsko društvo Grifon
- 6) FINDAK, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- 7) IVANKOVIĆ, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju – uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Zagreb: Školska knjiga.
- 8) KARKOVIĆ, R. (1998). *Roditelji i dijete u športu*. Zagreb: Oktar
- 9) KANJUGOVIĆ, I., OHNJEC, K. i ŽNIDAREC-ČUČKOVIĆ, A. (2013). Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. [Online] (lipanj). str. 340-344. Dostupno na: https://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/340-344-Kanjugovic.pdf [Pristupljeno: 29. lipnja 2019.]
- 10) MALIĆ, Z. (1999). *Pogled s klupe*. Zagreb: vlastita naklada
- 11) MILJKOVIĆ, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu
- 12) MILANOVIĆ, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- 13) PAPIĆ, M. i PAPIĆ, R. (2012). *Učenje kreativnosti u sportu*. Zagreb: vlastita naklada
- 14) RADIĆ, N. (2012). *Od početnika do vrhunskog igrača*. Zagreb: vlastita naklada

15) ZVONAREK, N. i TOMAC, Ž. (1999). *Mini rukomet*. Zagreb: Hrvatski rukometni savez

Mrežne stranice:

- 1) Hrvatski rukometni savez: Povijest rukometa. Dostupno na: <http://hrs.hr/demo/povijest/> (preuzeto: 29.08.2019)
- 2) Hrvatski rukometni savez: Udruga hrvatskih rukometnih sudaca: Pravila rukometne igre. Dostupno na: <http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf> (preuzeto: 29.08.2019)

Izvor i popis slika:

Slika 1. *Tlocrt rukometnog terena*

(<http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf>), preuzeto 29.08.2019

Slika 2. *Tlocrt terena mini rukometa*

(<https://www.rksr-karlovac.hr/medunarodno-otvoreno-prvenstvo/2019-godina>), preuzeto 29.08.2019

Slika 3. *Hvatanje lopte*

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>), preuzeto 29.08.2019

Slika 4. *Držanje lopte*

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>), preuzeto 29.08.2019

Slika 5. *Dodavanje lopte*

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>), preuzeto 29.08.2019

Slika 6. *Vođenje lopte*

(<https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A727/datastream/PDF/view>), preuzeto 29.08.2019

Slika 7. *Skok šut*

(<https://stickeroid.com/?q=File+Handbal&thisPage=6>), preuzeto 29.08.2019

SAŽETAK

Rukomet je vrlo popularan sport, kako u svijetu tako i u Hrvatskoj. To je sport koji razvija timski rad, suradnju te se kroz te faktore dolazi do sportskih uspjeha koji ispunjavaju djecu i trenere. Kroz rukomet se gradi samopouzdanje i želja za kolektivom što je vrlo važno za formiranje zdravih osobina s kojima će se lakše snalaziti u raznim prilikama i situacijama koji će im život u budućnosti pružiti. Kroz ovaj rad nastojalo se ukazati na važnost djece za bavljenje sportom, u ovom slučaju je to bavljenjem rukometom jer se upravo kroz sport i igru razvijaju funkcionalne i motoričke sposobnosti te razne vještine i navike. Kroz rad se također govorilo o važnosti uloge roditelja i trenera u životu sportaša, o važnosti igre na rukometnim treninzima, o pravilima mini rukometa, osnovnim elementima i tehnikama rukometa te o primjeni mini rukometa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Ključne riječi: rukomet, mini rukomet, trener, djeca, timski rad, socijalizacija, suradnja, igra

SUMMARY

Handball is very popular sport in the world and in Croatia. It is a sport that develops teamwork, collaboration and through these factors comes to sport successes who fulfill children and their coaches. Through handball children build their confidence and desire for the collective, which is very important for the formation of healthy traits that will be easier to cope with in various situations that life will provide them in the future. Through this work we tried to point out the importance of children in sports and in this case it is in the field of handball, because through sport and games children develop functional and motor skills. Through this work we also tried to point the importance of the role of parents and coaches in the life of the athletes, of the importance of going on trainings, following the rules of the game, the basic elements and techniques of handball and the use of mini handball in teaching Physical education.

Key words: handball, mini handball, coach, kids, team work, socialization, cooperation, games